دکتۆر موستەفا فەهمی

دەروون دروستی

چەند لێکۆڵینەوەیەک سەبارەت بە سایکۆلۆژیای گونجان

وەرگێڕانی
سەلاح سەعدی

نارین

بسم الله الرحمن الرحيم

نارین

دەرووندروستی

چەند لێکۆڵینەوەیەک

سەبارەت بە سایکۆلۆژیای گونجان

پێشەکی

ئەمە شارەزاییی منە لە ماوەی چارەگە سەدەیەك، پرسی منە لە کاری مکوڕانەی بەردەوامی نێو نۆڕینگەکانی دەروونیی دەرەوە و ناوەوەی میسر، لە قاهیرە و ئەسکەندەرییە و دیمەشق و بەیروت و کوێت و سعودیە و خەرتوم. هەروەها لە هەندێ پایتەختی ئەورووپیی وەك لەندەن و پاریس و برۆکسل و ئەمستردام و فرانکفۆرت و بەرشەلۆنە و جنێف و کۆبنهاگن و تاشقەندی پایتەختی کۆماری ئۆزبەکستان و تەبلیسیی پایتەختی کۆماری جۆرجیای یەکیەتیی سۆڤیەت.

ئەم جۆرە شارەزاییە نۆڕینگەییە زۆر سوودی پێبەخشیم تا سەدان و بگرە بە هەزاران دۆخی نەخۆشیی کەسانی تەمەن جۆراوجۆر ئاشنابم، ئەم نەخۆشییانەیش هەندێکیان لەنێوان دۆخی نەخۆشیی زۆر سەختی وەك نەخۆشییی نیرۆسیس بوون کە بریتییە لە شڵەژانێکی هەڵچوونیی دیاریکراو و بەهۆی گرفتەکانی رۆژانە دووچاری مرۆڤ دەبنەوە و لەئەنجامی خراپ گونجان لەگەڵ خانەوادە و قوتابخانە و هاوکارانی کار و کۆمەڵگە بەگشتی، دروست دەبن.

شارەزایی منیش تەنها هەر لەسەر ئەم جۆرە رەفتارە ناوازانە بەندنەبوو کە کەسانی نیرۆسیسی و گرفتەکانیانی پێدەناسرێتەوە، بەڵکو ئەم شارەزاییە درێژبوویەوە و رەفتاری ئاساییشی گرتەوە، هەر وەك چۆن لە قوتابخانە و پەیمانگە و زانکۆکاندا پێی ئاشنابووین کە بواری یەکەمی زانستەکەمانە، ئێستە و بەردەوام پەیوەستی پەروەردە و فێرکردنە. کارە بەردەوامەکەم و ئەو شارەزاییەی پەیوەندیی بە بواری پەروەردەوە هەیە زۆرێك لە زانیاریی خستە بەر دەستم کە توانایەکی زیاتری پێمبەخشی لە رەفتاری مرۆیی ئاسایی و نائاسایی تێبگەم.

ئەمە خاڵی بەیەکگەیشتنی نێوان دەروونناسیی ناوازەکان و ئاساییەکانە، لەبەرئەوەی لەمیانی تێبینی و تێگەیشتنمان بۆ رەفتاری ئاساییەوە، رەفتاری ناوازە بەشێوەیەکی زۆر زەق و بەرجەستە دەکەوێتە بەرچاو، چوونکە رەفتاری ناوازە لەو چەشنە رەفتارانەدا

دەردەهاوێشترێ كە خەڵك پێی ئاشنابوون و وەك پێوەری كۆمەڵایەتییانەی باو لە كۆمەڵگـەدا پەسندیان كردووە.

لە میانی ئەم خاڵی بەیەككەیـشتنەی پێـشوو، وردەوردە بـاوەڕم بـە گرنگیـی ئەنـدازەیی مرۆیی هێنا لە تێگەیشتنی سروشـتی مرۆییـدا، هەرچـەندە لەگـەڵ رۆژگاریـشدا شـارەزاییم زیاتربووایە، زیـاتر بـاوەڕم بـە پێویـستی شـیكردنەوەی پێكهاتـە سـەرەكییەكانی ئۆرگـانی جەستەیی و دەروونی دەهێنا، بۆ ئەوەی لـە نهێنیـی ئـەو مرۆڤـە بگـەین، مـرۆڤ بـە گـشت تراژیدیاو تەنگوچەڵەمە و ناخۆشییەكانی لە نێو قووڵایی كێشەی شارسـتانی... ئـەو مرۆڤـە نیگەران و شڵەژاوە.... ئەو مرۆڤەی بەدوای بەختیاری و سەربەستیی دەروونیدا دەگەڕێت.

لەمیانی ئەم شرۆڤە توێكاریی دەروونی– جەستەییەدا و ئەو ئاشنابوونە ئەنسكۆلۆبیدیایە بە نهێنییەكانی دەروون و جەسـتە، ئامۆژگـاریی پێـشكەش بـەو دەروونـە سەرلێـشێواوە نـا دڵنیایە دەكەین، بەڵكو ئێ لەم تێگەیشتنەوە نەخشە رێگەیەك بۆ بەختیاری دابڕێژین.

دروشمان لەو شرۆڤە شیكردنەوەییەدا لەو دەسـتەواژە زۆر بەناوبانگـە وەرگـیراوە كـە لـە پەرستگەی (دلفی) ولاتی یۆنانی كۆندا هەڵكەنراوە (**خۆت بناسە**).

لـە دوا مەنزڵگــەی ئــەم قۆناغــە دووردرێــژەی تێگەیــشتنی ژیــان لــە چوارچــێوەی دەروونـدروستی و چارەسەری دەروونیدا، چەمكێكی نوێم بـۆ دەروونـدروسـتی و ئـەو چارەســەر دەروونییــە پێــشكەشكردووە كــە لەســەر بــەهای ئــاینی و رووحــی بونیــادنراوە، بــەڵكو لــە تەنگوچەڵەمەكانمان دەرباز بین.

ئێمە پێویستییەكی زۆرمان بە ئاشتیی ئەقڵیی هەیە:

- چۆن ئاشتییەكی راستەقینەی ئەقڵی و دەروونی بۆ تاك دەستەبەر دەكەین؟
- چۆن دەتوانین مرۆڤایەتیی لە بەدبەختی و بێنەوایی دەروونیی دەرباز بكەین؟
- چۆن دەتوانین مرۆڤ لە نیگەرانی و شڵەژانەكانی دەرباز بكەین؟
- چۆن ئازادیی دەروونی بۆ مرۆڤ دەستەبەر دەكەین؟
- چۆن دەتوانین بەختیاری بۆ مرۆڤ دەستەبەر بكەین؟

• چۆن دەتوانین دەروونەدروستیی بۆ مرۆڤ وەدیبهێنین؟

هۆکاری دەربازبوونمان چییە؟ بەر لەوەی وەلاّمی ئەم پرسیارە گرنگانە بدەینەوە، دیسانەوە دەپرسینەوە؟

١) ئایا هۆکارە نوێ و کۆنەکانی چارەسەری دەروونی لە چارەسەرکردنی ئەو دەروون نەخۆشانەدا سوودی هەبووە کە رۆژانە ژمارەیان دووهێندە دەبێتەوە. لە هەندێ لێکۆڵینەوەدا ئەوە روونبووەتەوە (کە بەلای کەمەوە) نزیکەی چارەگە دانیشتوانێکی سەر گۆی زەوی گرفتاری ماکەکانی نیرۆسیسی بوونەتەوە؟

٢) بۆ نموونە... ئایا خەواندنی موگناتیسی وەك شێوازێکی ناسراوی چارەسەرکردنی زۆر کۆن لە کەمکردنەوەی ئازار و چارەسەرکردنی دەروونە ماندووەکاندا سوودی هەبووە؟

٣) هەروەها..... ئایا شیکردنەوەی کلاسیکیانەی دەروونیی هەر وەك سیگمۆند فرۆید پێڕەوی دەکرد و خۆیشی دۆزەرەوەی بوو، توانی دەستی نەخۆشانی دەروونی بگرێت و هەوکاریان بکات؟

٤) ئایا ئەو شێوازانەی چارەسەر کە فرۆیدییە نوێیەکانی وەك (کارن هۆرنێ و (نوتزانك) و (سالیفان) پێشکەشیان کردووە و پێشکەشی دەکەن، لە تێگەیشتنی سروشتی مرۆیی و کەمکردنەوەی ئازاری دەروونە بە ئازارەکان سوودیان بەخشیوە؟

٥) ئایا ئەو رۆڵە چییە کە پزیشکایەتیی دەروونی دەیگێڕێت، کە جۆرەها دەرزی و هێورکەرەوەی بۆ نەخۆشانی دەروونی پێشکەش کردووە؟

٦) ئایا رۆڵ و کاریگەریی چارەسەری کارەبایی چییە؟ ئایا هێدمەکانی کارەبایی وەك نەشوونێك کاری لە نەخۆشانی دەروونیی کردووە؟

ئەمە هەندێ لەو پرسیارانەن کە لەبەردەم خۆمم دانـاون، بەر لەوەی بڵێم هەندێ لەو رێبازانەی چارەسەرکردن کە زانستی دەروون و کۆمەڵناسی و پەروەردە و ئاین تێکەڵ بەیەك دەکات، مەسەلەیەکی گرنگە. لەم رێبازەدا هەوڵ دەدەم تا ئاستێکی زۆر سوود لەو رێبازە ئاینیانە وەربگرم لە دارشتنی ئەو رێبازەی کە لەسەر ئەم پایانەی خوارەوە وەستاوە:

(یەکەم) گوناهکردن و هەستکردن بە گوناهی گەورە.

(دووەم) دان پێدانان و پەشیمان بوونەوە.

(سێیەم) بەهاکانی ئاکاری و رووحی و ئاینیی.

(چوارەم) خودی کۆمەڵایەتی.

(پێنجەم) تەندروستی.

ئەمە پایەکانی رێبازی ئاینین... ئەو رێبازەی کە یەکەم جار پشت بە ئاین و دووەم جاریش پشت بە زانستەکانی پەروەردەیی و دەروونی و ئاکاری و لە کۆتایشدا پزیشکایەتیی جەستەیی دەبەستێ، چوونکە جەستەیەکی دروست لە ئاوەز(عقل)ێکی دروستدایە.

ئەم بیردۆزەی چارەسەرییە بەشێوەیەکی زۆر مەزن پشت بە ئاین دەبەستێ، چوونکە ئاین رێگەیەکە بەرەو ئەقڵ.. هەروەها رێگەیەکیشە بەرەو دڵ... ئاین جۆرێك شۆردنەوە بۆ مێشك دەکات... ئاین رێگەیەکە بەرەو مانەوە و بەردەوامبوونی ئەو بەها مرۆییانەی کە بە چوارچێوەیەکی مەرجەعیی رەفتاری تاك و شێواز و رەوتی ژیانی دادەنرێت... ئاین هۆکاری یارمەتیدەری مرۆڤە بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو گرژی و کێشانەی کە رووبەرووی دەبنەوە، چوونکە بە درێژایی کات و سەردەمەکانی جۆربەجۆر یارمەتیی تاکی داوە رووبەرووی هێزەکانی ستەم و چەوسانەوە ببێتەوە... لەبەر کۆی ئەم شتانە، چەند هەوڵێك بۆ دارشتنی زۆرێك لە دەستوور و بنەمای ئاینی دراوە لە قاڵبی دەروونیدا، دەتوانین بەپێی گوزارشتەکەی (Mourer) To psychologize religicn گوزارشت لەم مەسەلەیە بکەین.

ئەم هەولانە رەگورپشەیەکی ئاینییان هەیە و مرۆڤایەتی رزگار دەکەن.

بەراستی ئێستە لە قەیراندایین. لە رابردوودا کاتێ کەسێکمان بمبینوایە کە گرفتاری توندوتیژیی و شڵەژانەکانی هەڵچوونیی ببوو، پێماندەگوت: (**تۆ پێویستت بە چارەسەری دەروونیی هەیە**)، بەڵام ئێستە درك بەوە دەکەین کە خودی ئامرازە چارەسەرییەکانی باویش پێویستیان بە چارەسەری دەروونیی هەیە، چوونکە لەلایەك کاریگەرییەکی ئەوتۆیان بەسەر چارەسەری دەروونیدا نییە، لەلایەکی دیکەیشەوە بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەرانە ژمارەی

نەخۆشەکان هەروا لە زیادبووندان. بۆیە بەپێویستی دەزانین چاوێك بەو ئامرازانەی چارەسەردا بخشێنینەوە بۆئەوەی رێگەیەکی نوێی دەربازبوون بدۆزینەوە.

مادام کەسانی بواری چارەسەری دەروونی بە گشت رێگە و پسپۆرییانەوە بەهەمان شێوازی کۆن کردەی چارەسەر ئەنجام دەدەن و تەنها دووبارەکردنەوەی ئەم دەستەواژە بەناوبانگەیان پێ بەسە کە دەڵێ: (گشت ئەو شتانەی کە نەخۆش پێویستیەتی، بریتییە لە چاودێریکردن و گرنگیپێدانێکی زۆر).

ئەم جۆرە ئاراستەگرییە وا لە چارەسەری دەروونیی دەکات لە بازنەیەکی داخراودا بخولێتەوە کە نەخۆش بباتە بەرزترین پلەی بەدبەختی و بێنەوایی لە ژیاندا و رێگەی پێچاوپێچی رەفتارە ناوازەکان بگرێتەبەر. ئەمەیش نەك هەر چارەسەری ناکات، بەڵکو نیگەرانی و شڵەژانیشی پتر دەکات.

ئەوەی پێویستە جەختی لەسەر بکەینەوە، لەو کاتەی کە باس لەم شێوازەی چارەسەر دەکەین کە لەسەر بنەمای کۆمەڵایەتی و ئاکاری و روحی بونیاد نراوە ئەوەیە کە نابێ نادادپەروەر بین، بەڵکو دەبێ وەك موور(mowrer) بکەین کە دژی شیکردنەوەی دەروونیی وەستایەوە و گوتی: ((شیکردنەوەی دەروونی کارێکی فریشتەییانە نییە، بەڵکو شێوازێکی ئەهریمەنانەیە. رێگەی دەربازبوون نییە، بەڵکو هۆکارێکی بەکۆیلەکردنە)).

کۆی ئەو شتانەی لەم هەوڵە بچووکەدا مەبەستمانە ئەوەیە شێوازێکی چارەسەریی بخەینەڕوو کە پشت بە هۆکارەکانی کۆمەڵایەتی و ئاکاری و رووحیی ببەستێ. بەکارهێنانی ئەم شێوازەی چارەسەرە پێویستی بە دانبەخۆداگرتن و توانای باوەڕپێهێنان و سرووش و بەشداریکردنی ویژدانیانەی چارەسەرکار هەیە. ئەمەیش مانای ئەوەیە کە بەکارهێنانی تەنها بەند نییە بە چەند کەسانێکی دیاریکراو، بەڵکو مامۆستا و رێنماکار و پیاوی ئاینی و چارەسەرکاری دەروونیش دەتوانن بەکاریبهێنن.

بەراوردکردنی چارەسەری دەروونیی ئاینی و دونیایی

شیکردنەوەی دەروونی و ئامرازەکانی دیکەی چارەسەری هاوچەرخانە بە (چارەسەرکردنی دەروونیی دونیایی) ناوزەد دەکەین، چوونکە پشت بەو شێواز و چەمکانە دەبەستێ کە مرۆڤ دایهێناوە، بەلاّم شێوازی چارەسەرکردنی ئاینی لەسەر بنەما و رێبازە رووحی و ئاینی و ئاکارییەکانی وەك تۆبەکردن وپەشیمانبوونەوە و داوای لێخۆشبوون و بەهای رووحی و سۆزی ئاینیی بونیاد نراوە.

چارەسەری ئاینی بەتەواوی پشت بە ئاراستەکردن و بەرچاوروونکردن و خۆناسین و خوا ناسین و ئاین ناسین و ئاشنابوون بە بەها و بنەماکانی گیانی و ئاکاریی دەبەستێ. ئەم ناسین و زانیارییە (نادونیاییە) فرە رەهەند و پایەیە، بە مەشخەڵێك دادەنرێ کە رێگەی ژیانی بۆ رووندەکاتەوە و لەهەمبەر خۆی و کارو هەڵە و گوناهەکانی و رێگەکانی گونجانی لەگەڵ ئێستە و ئایندەیدا بەرچاوی روونتر دەکاتەوە.

هەر یەکە لە رێبازی ئاینی و دونیایی دان بە کێشمەکێش دادەنێن وەك هۆکارێکی دینامیکی لە شڵەژانی دەروونیدا، بەلاّم بیروڕایان سەبارەت بە سەرچاوەی ئەم کێشمەکێشانە ناکۆکە، بۆ نموونە: فرۆید بیردۆزەکەی خۆی لەمەڕ کێشەکان لەسەر بنەمای بایۆلۆژیی رەمەکیی بونیاد ناوە، بەلاّم بیردۆزی ئاینی پێیوایە کە کێشەکە لەسەر بنەمایەکی روحی، ئاکاری، مرۆییە، وەك کێشەی نێوان چاکە و خراپە و رووناکی و تاریکی و نێوان بەها و سۆزی ئاینی و ئاکاری و نێوان خەڵەتاندنەکانی ئەهریمەنە.

بەڕای فرۆید پێکهاتە رەمەکییەکانی(ئەو) بەردەوام هەوڵ دەدات گوزارشت لەخۆی بکات و خۆی بەدیاربخات و (من) یش بەردەوام وەك بەرگریکردنێك لە کەسێتی و گونجاندنی لەگەڵ دۆخە باوەکەی کۆمەڵایەتیی دژی خولیاکانی ئەو دەوەستێتەوە. بەهۆی کێشەو دژبوونی ئەرکی هەریەکە لە ئەو و منیشەوە کێشەیەکی ناوەکی لە قووڵایی نەستدا دروست دەبێت، واتا هێزی بەرهەڵستکارانەی من نایەڵێ لایەنە رەمەکییەکان گوزارشت لە خۆیان بکەن. ئەم هێزە بەرهەڵستکارە رێگرەی کە لەنێو (من) دا هەیە بەردەوام لەوە دەترسێت کە لەلایەن

خولیا رەمەکییەکانی نێو (ئەو) شکستی پێبهێنرێ، بۆیە لە دڵەڕاوکێیەکی بەردەوامدا دەژیێت.

بەڵام ئەو کێشەیەی کە دەمانەوێ بەپێی ئەو ئاراستەیەی نێو ئەم کتێبە باسی بکەین، دژی بیردۆزی ئەو کێشەیەیە کە فرۆید باسیکردووە. چوونکە ئەو کێشەیەی ئێمە دەمانەوێ باسی بکەین، کێشەی نێوان خولیا رەمەکییەکان و کۆمەڵگە و بەها و پێوەر و دابونەریتەکان نییە، بەڵکو کێشەی نێوان تاك و دەروونی خۆی و تاك و خواکەی و تاك و ئاینەکەیەتی.

بەپێی تێگەیشتن و چەمکی دەروونیی ئاینی ئەوەی تاك پێویستیەتی تەنها شیکردنەوەیەکی دەروونییە کە لەسەر شرۆڤەکردنی خولیا چەپێنراوەکانی نەست و کارکردن بۆ گێڕانەوە و بەرچاوروونکردن و ئاشناکردنی نەخۆشە پێیان، هەروەها کارکردنە بۆ پەسندکردن و رەتکردنەوەیان لە لایەن تاکەوە، لەمەیشدا پشت بە هەموارکردنەوەی دەسەڵاتی (خودی باڵا) و کەمکردنەوەی توندوتیژییەکەی دەبەستێ.

چارەسەری دەروونیی ئاینی، لە دەرگەی نەست نادات و باوەڕ بە خولیاکانی رەمەکیش ناکات. چارەسەر لە روانگەی قوتابخانەی ئاینییەوە کە لەبنەڕەتەوە پشت بەچەمکی نیگەرانیی کەسانی سەر بەو قوتابخانەیە دەبەستێت، بە کارێکی چارەسەرکار دادەنرێت، ئەویش کردەی رێنمایی و ئاراستەکردن و پەروەردە و فێرکردنە. چارەسەری دەروونیی بەڕای ئەوان بریتییە لە کردەیەك کە ئامانجی گەشەپێدانی هێزێکی داهێنەرانەی نێو دەروونی مرۆڤو گەڕاندنەوەی لەخۆوەیی (تلقائیە) و پتەوکردنی متمانە بەخۆبوونە.

ئەم بیردۆزە نوێیە لە چارەسەری دەروونیدا — کە لەم کتێبەدا روونمانکردووەتەوە— لەسەر چەند بنەمایەکی ئاینی و بەهایەکی ئاکارییانە بونیادنراوە.

وەك باسیشمانکرد رێبازەکە زۆر سادە و سانایە و پێویستی بە شارەزاییەکی قووڵی نۆڕینگەیی نییە، بەڵکو پێویستی بە تێگەیشتنێکی باشی سروشتی مرۆیی هەیە. لە رێگەی ئەم تێگەیشتنەشەوە، کەسی رێنماکار دەتوانێ سەرلەنوێ کردەی بونیادنانەوەی خود و پتەوکردنی متمانەی تاك بە خۆی و ئاینەکەی ئەنجام بدات، بەمەیش کەسی شڵەژاو لە

هەستکردن بەو گوناه و تاوانانە دەربازدەبێت کە هەڕەشەی لە ئاسایش و سەقامگیریی دەروونی دەکرد و بەردەوام دەیخستە نێو گێژەلووکەی مەترسییەوە. ئەم هەستکردنەیش بە مەترسیدارترین شت دادەنرێت کە دووچاری دەروونی مرۆڤ دەبێت. لەم بارەیەوە شیلەری شاعیری ئەڵمانی لە شانۆیی (بووکی مینا) دا دەڵێ:

((ژیان بەرزترینی ئەو شتانە نابێت کە مرۆڤ لێیان بەهرەمەندە، مادام هەستکردن بە گوناه بەسەر مرۆڤدا زاڵە))

دکتۆر موستەفا فەهمی

قاهیرە یەکی مارسی ١٩٧٦

بەشی یەکەم

مانای دەرووندروستی

دەرووندروستیی وەک کردەی گونجاندن

مانای دەروونددروستی

زاراوەی (دەروونددروستی)[١] ڕێك وەك زاراوەکانی دیکەی دەروونناسیی چەشنی: گرێیەکانی دەروونی و داڕووخانی دەماری و هیستیریا بووەتە زاراوەیەکی باوی نێو کۆی رۆشنبیران، چوونکە زۆربەیان بە هۆو بێ هۆ ئەم واچانە لە چەند مانایەکدا بەکاردەهێنن کە لەگەڵ چەمك و تێگەیشتنی زانستیی ئەم زاراوانە ناگونجێن، لەبەرئەوەی چەمکەکەی لە ئەندێشەی زۆربەیاندا بەتەواوی روون نییە.

لە راستیدا کاتێ ڕووبەڕووی پرسیاری تەقلیدیی: مەبەست لە دەروونددروستیی چییە؟ دەبینەوە– خۆمان لەبەردەم زیاتر لە پێناسە و چەمکێك دەبینینەوە)).[٢]

دەروونددروستیی مانا و چەمکی زۆروزەوەندی هەیە، ئێمە باسی دوو جۆرە چەمك دەکەین، بۆ ئەوەی بگەینە پێناسەیەك و بەشێوەیەك بەکاری بهێنین کە رێگەمان پێبدات بۆ ئاراستەکردنی تاکەکان لەپێناو تێگەیشتن لە ژیانی خۆیان و زاڵبوون بەسەر گرفتەکانیان سوودمان پێببەخشێ، تا بتوانن ژیانێکی بەختیارانە بژیێن و وەك تاکی کارای نێو کۆمەڵگە نوێیەکەمان بتوانن پەیام و ئامانجی خۆیان وەدیبهێنن.

١) چەمك و تێگەیشتنی یەکەم دەیەوێ بڵێت کە دەروونددروستیی بریتییە لە نەبوونی ماکەکانی نەخۆشیی ئەقڵی و دەروونی، ئەم چەمکەیش لەبواری پزیشکایەتیی ئەقڵیدا بە ئامێزی کراوەوە پێشوازیی لێدەکرێت و پەسند دەکرێت.

---

١ هەندێ لەو کەسانەی لە بواری چارەسەری دەروونیی کاردەکەن، پێیان باشە زاراوەی (ئەقڵدروستی)، لەجیات (دەروونددروستی) بەکاربهێنن، هەردوو زاراوەکەیش وەرگێڕانی دەستەواژەی mentalHygieneی ئینگلیزییە.

٢ بۆ زیاتر وەرگرتنی زانیاریی زانستی، چاو بە هەردوو کتێبی نووسەر بخشێنەوە کە لە خوارەوە ناویان هاتووە:

ا– الصحه النفسيه فى الاسره والمجتمع.

ب- التكيف النفسى.

ئەگەر ئەم چەمکەمان شیکردەوە، دەبینین کـە چـەمکێکی زۆر تەنگەبـەر و سـنووردارە، چوونکە پشت بە نەرێکردنەوە و نێگەتیڤ دەبەستێ. هەروەها مانای دەروونـدروستیی تـەنها لە نەبوونی ماکەکانی نەخۆشیی دەروونی و ئەقڵیدا کورتدەکاتـەوە، بـەلاّم ئەمـە تاکـە یـەك لایەنی دەروونـدروستییە، چوونکە ئەو کەسەی خەیاڵی پووچ و ترسەکان بەسـەریدا زاڵـن، یـان ئەو کەسەی پڕە لە هەستی خۆ بەگەورەزانینی درۆزنانـە، لـە روانگـەی دەروونـدروسـتیدا بـە کەسانی دەروونـدروست لەقەڵەم نادرێن، چوونکە کەسی یەکەم گرفتاری ئەو ماکـە دەروونیانـە بووەتەوە کە بە(ترسی نەخۆشی) ناودێر کراوە، کەسی دووەمیش ماکەکانی نەخۆشیی ئەقڵیی ناسراو بە (بارانۆیا)ی تیادا دەبینرێ.

بەلاّم ئەو تەنگوچەڵەمانەی ئەم پێناسەیە تێیکەوتووە ئەوەیە کە بەنێو گـشت دۆخـەکانی دەروونـدروستیدا قووڵ نابێتەوە، چوونکە رەنگـە کەسـێك ببیـنین هـیچ مـاکێکی نەخۆشـیی دەروونی و ئەقڵیی تیادا نەبێت، بەلاّم لەگەڵ ئەمەیشدا لە ژیانی تایبەت و پەیوەندییـەکانی– جا ئەگەر لە کاردا بێت یانیش لە ژیانی کۆمەلاّیەتی– شڵەژان و خراپ گونجان دەبینـرێ!.... هەرچەندە کەسێکی لەم جۆرە ماکـەکانی نەخۆشـیی ئـەقڵی و دەروونیـشی لێ بـەدیناکرێت، کەچی وەها وەسفدەکرێت کە دەروونی دروست نییە.

٢) بەلاّم چەمك و تێگەیشتنی دووەم سەبارەت بـە دەروونـدروسـتیی رێگەیـەکی ئـەرێیی فراوانی سەرتاپاگیری بێسنوور دەگرێتەبەر،چوونکە وابەستەی توانای تاکە بـۆ گونجـان لەگـەڵ خۆی و ئەو کۆمەڵگەیەی تیایدا دەژییێت، ئەمەیش وای لێدەکات چێژ لـە ژیانێـك وەربگرێـت کە هیچ جۆرە قەیران و شڵەژانێکی تیادا نییە و پڕە لە گوڕوتاو. ئەمەیش مانای ئەوەیـە کـە تاك خۆی پەسند دەکات و چۆن خەڵك پەسند دەکات، ئاوهاش خۆی پێ پەسـندە. ئـەم جۆرە کەسە هیچ شتێکی وەهـای لێ بـەدیناکرێت کـە نیـشانەی نـەگونجانی کۆمەلاّیـەتی بێـت . هەروەها رەفتارێکی ناباوی کۆمەلاّیەتیانەش ناگرێتەبەر، بەڵکو لەژێر سایەی گشت بوارێك و لەژێر کاریگەریی گشت هەلومەرجێك رەفتارێکی هاوسەنگی ئەوتۆ دەگرێتەبەر کە ئاماژە بە هاوسەنگیی هەڵچوونی و سۆزی و ئەقڵیی دەکات، ئەو کەسەی بەم چەشنەبێت لـە روانگـەی

دەروونذروستیدا بە کەسێتییەکی ئاسایی لەقەڵەم دەدرێت، چونکە بەوە دەناسرێتەوە کە توانای بەرزەفتکردنی ئەو هۆکارانەی هەیە کە دەبنە هۆی بێهیوایی، نەك هەر ئەمە، بەڵکو دەتوانێ بەسەر هۆکارە کاتییەکانی شکستدا زاڵبێت بەبێ ئەوەی پەنا بباتە بەر قەرەبووکردنەوەی لاوازی و پێنەگەیشتنەکەی. ئەو دەتوانێ لەبەردەم کێشەیەکی زۆر توند و گرفتەکانی ژیانی رۆژانەدا بوەستێتەوە و تەنها گرفتاری سووکە شکست و سەرنەکەوتنێك دەبێتەوە، لەمەیشدا پشت بە بەرچاوروونی و توانای بەرزەفتکردنی خودیی دەبەستێ.

ئەم کەسە و کەسانی هاوچەشنی، بێ سێ و دووکردن کەسانی ئاساین، چونکە ئاستێکی پێویستی دەروونذروستییان هەیە کە توانای ئەوەیان پێدەبەخشێ لەلایەك لەگەڵ خۆیاندا بە ئاشتی بژین و لەلایەکی دیکەشەوە لەگەڵ کەسانی ژینگەی خانەوادە و کار و کۆمەڵگەی دەرەکیدا بە ئاشتی و گونجان بژین.

دەتوانین ئەم مەسەلەیە بە هێنانەوەی نموونەی ئەو باوکە روونبکەینەوە کە ژیانی هاوسەری‌و ئاراستەکانی باوکایەتیی خۆی بە بارێکی قورس و بەرپرسیاریەتییەکی بەرگە نەگیراو نازانێت. کەسانی وەك ئەم جۆرە باوك و هاوسەرە، لەگەڵ خۆیان و خەڵکانی دیکەی نێو خانەوادە و دەرەوەی خانەوادە، بەردەوام لە ئاشتی و گونجانێکی بەردەوامدا دەژیێن، ئەمەیش بەهۆی نەرمی و دوور روانین و توانای زاڵبوونیەتی بەسەر هەڵچوونەکانیانەوە. ئەم تایبەتمەندییانەی باسمانکردن، ئاماژە بە کامڵبوونی کەسێتی و پێگەیشتنی لایەنە ئەقڵی و هەڵچوونی و سۆزییەکان دەکات.

ئەوەی سەبارەت بە باوك و هاوسەر دەگوترێت لە بواری پەیوەندییە هاوسەری و دایبابییەکانیەوە، بەسەر فەرمانبەر و کرێکاری نێو کارگە و مامۆستای قوتابخانەشدا پیادە دەبێت. لەنێو ریزی ئەو کەسانەی لەسەرەوە باسکران، هەندێ کەس هەن لە کاروبارەکانی خۆیاندا هەست بە بەختیاری و گوڕوتاو دەکەن و کاروبارەکانیان و ئەرکەکانی سەرشانیان هەرچۆنێك بێت بەرگەی دەگرن و بە ئامێزی کراوەوە پەسندی دەکەن. بەڵام هەندێ کەس هەن

زۆر لە کارەکانی خۆیان بێزارن و بەردەوام پرتەوبۆڵەیانە، یانیش پەیوەندیی لەگەڵ هاوکارانیدا هێندە خراپە کە دەبێتەهۆی بەدبەختی و پەکخستنی رەوتی خوێندن و پێشکەوتن و بەرهەم.

با نموونەیەك لەم بارەیەوە بهێنینەوە: ئەو مامۆستایەی کە لە پیشەکەی خۆیدا پەیامێکی بەرز دەبینێت و پەروەردەکردن و ئامادەکردنی منداڵان بە کارێکی پیرۆز دەزانێ و درك بە گرنگیی لایەنی کۆمەڵایەتی و مرۆیی کارەکەی دەکات، خودی ئەم روانینەی بە سەرچاوەیەکی رەزامەندی و دڵارامی و دەروون حەساوەیی دادەنرێت. بەڵام ئەو مامۆستایەی درك بەوە ناکات کارێکی باش دەکات کە وای لێبکات رێز لەخۆی بگرێت، ئەوا بیرۆکەیەکی پیس و چەپەڵ بەسەریدا زاڵدەبێت کە نایەڵێ کارەکەی خۆی خۆشبوێت، بۆیە دەبینین بەردەوام سکاڵا و پرتەوبۆڵە دەکات. رەنگە هەست و سۆز و روانینی خراپی بۆ کارەکەی وەهای لێبکات رەفتاری توندوتیژ و دوژمنکارانە لەهەمبەر کەسانی دیکە و بەتایبەتیش قوتابییەکانیدا بکات، یانیش هەندێ جار لەبەرانبەر چەند هاورێیەکیدا کە لەبواری پەروەردەییدا کار ناکەن، هەست بە ئیرەیی بکات.

لەژێر تیشکی ئەم شیکردنەوەیەی پێشوودا، دەمانەوێ لایەنە ئەرێیەکەی پێناسەکردنی دەروونددروستیی بگرینەبەر، چوونکە ئاراستەیەکی فراوان و کامڵە و باوەڕی بە کارایی و توانای تاك هەیە بۆ کاریگەری دروستکردن و کاریگەربوون بە کاردانەوە رەفتارییە جۆراوجۆرەکانی بواری ژیان، ئەمەیش لە سنووری ئەو تایبەتمەندییانەی کە سروشتی مرۆیی پێدەناسرێتەوە، لەگەڵ رەچاوکردنی ئەو کۆمەڵگەیەی کە تاك تیایدا دەژیێت و هەروەها لەبەرچاوگرتنی ئەو بەها و پێوەرانەی کە پەیوەندیی دوولایەنەی نێوان تاك و کەسانی دیکە رێکدەخات، جا ئەگەر ئەمە لەسەر ئاستی پەیوەندیی دایباب بێت بە منداڵان، یانیش لەسەر ئاستی پەیوەندیی کۆمەڵایەتیی نێوان تاکەکان بێت.

ئەم وێناندنە ئەرێیەی رەفتاری گونجێنەر، لەو وێناندنە نەرێیانە جیاوازە کە تەنها لەسەر بناغەی نەبوونی ماکەکانی نەخۆشیی ئەقڵی و دەروونی بونیاد نراوە. لەم وێناندنە ئەرێییەدا

دەتوانین رێك ئەوە بزانین کە لەسەرمان پێویستە چی بکەین تاکو یارمەتیی تاکەکان بدەین خۆ گونجێن بن. لەبەرئەوە دەتوانین بڵێین کە زانستی دەروونذروستی لە کۆتاییدا بریتییە لە:

((لە زانستی گونجاندن و هەماهەنگیی دەروونیی کە ئامانجی پتەوکردن و پاراستنی یەکیەتیی کەسێتیی و پەسندکردنی خود و خەڵکانی دیکەیە لەلایەن تاکەوە، ئەمانەیش هەستی بەختیاری و حەسانەوەی دەروونیی بۆ دەهێنن.))

دەروونداروستی و گونجان

زاراوەی (گونجان) لە دەروونناسیدا لە بنەڕەتەوە لە زانستی بایۆلۆژی وەرگیراوە، چوونکە بەردی بناغەی بیردۆزەکەی (چارلز داروین)ە لە بارەی پێشکەوتن. داروین پێیوایە کە ئەو بوونەوەرە زیندووانەی دەمێننەوە، ئەو بوونەوەرانەن لەگەڵ تەنگوچەڵەمە و مەترسییەکانی جیهانی سروشتی زیاتر توانای خۆ گونجاندنیان هەیە. لێرەوە داروین لە کتێبەکەی خۆیدا (اصل الانواع) تێڕامان و راوبۆچوونە بەناوبانگەکەی دەخاتەڕوو کە دەڵێ: (هەندێ تاك و نەژاد لە کێشمەکێشیان بۆ مانەوە بەسەر تاك و نەژادی دیکەدا زاڵدەبن و سەرکەوتن وەدەستدەهێنن. ئەم تاك و نەژادانە هەندێ سیفەتی ئەوتۆیان تیادایە کە وایان لێدەکات بتوانن زیاتر خۆیان لەگەڵ هەلومەرجەکانی ژینگەی خۆیان و ئەو ژینگەیەشدا بگونجێن کە کۆچی بۆ دەکەن). داروین بە (هەڵبژاردنی سروشتی) و (مانەوە بۆ چاکترەکان) گوزارشتی لەم مەسەلەیە کردووە. لەمەدا بایۆلۆژییەکانیش لەچارەسەرکردنی گرفتی گونجاندا پێڕەویان لەم رێبازەی داروین کردووە، پێشیان وابووە کە زۆربەی نەخۆشییەکانی مرۆیی لەبنەڕەتەوە لە کردەکانی خۆ گونجاندن لەگەڵ فشارەکانی ژیاندا سەریان هەڵداوە.

دەتوانین رەفتاری مرۆیی وەك چەند کاردانەوەیەك لەهەمبەر پێویستی و ئەو فشارانەی ژیان وەسف بکەین کە تاك لەسەری پێویستە بەرگەیان بگرێ، بۆنموونە :ئەو پۆشاکەی مرۆڤ دەیپۆشێت بە گۆڕانی کەشوهەوا و پلەی گەرمیی زستان و هاوین و شەو و رۆژ دەگۆڕێت، ئەمەیش جۆرێکە لە خۆگونجاندن لەگەڵ هەلومەرجەکانی کەشوهەوا. مرۆڤ بۆ دروستکردنی پەناگە و خانوو لە بەکارهێنانی سەرچاوەکانی ژینگەیی وەك کەرەستەی خاو و شتی دیکەدا سوودێکی زۆری وەرگرتووە و بلیمەتییەکی مەزنیشی پیشانداوە و بەشێوەیەکی زۆر جوان لەگەڵ پێویستییەکانی خۆیدا گونجاندوویەتی. ئەم شتە زۆر بەجوانی لە ژیانی کەسانی ئەسیکیمۆییدا دەبینرێت. لە راستیدا ئێمە بە شیکردنەوەی کارەکانی مرۆڤ کە وەك خۆ گونجاندنێك لە هەمبەر پێویستییە جۆراوجۆرەکانی ژینگەی سروشتی دەبینرێت، دەتوانین لە زۆربەی رەفتارەکانی مرۆیی تێبگەین.

مرۆڤ بەهەمان ئەو شێوەیەی كە خۆی لەگەڵ ئەم پێداویستی و داواكارییانە دەگونجێنێت، بەهەمان شێوەش خۆی لەگەڵ ئەو فشارە كۆمەڵایەتیانە دەگونجێنێت كە بەهۆی ژیان لەگەڵ تاكەكانی كۆمەڵگە و كارلێكی بەردەوامی لەگەڵیان و متمانە بەیەكترکردنیانەوە خۆی بەسەریدا دەسەپێنێ. لەو كاتەی تاك لە قۆناغی منداڵیدایە، دایباب یارمەتیی دەدەن فێری بەها گونجاوەكان و شێوازە دروست و پەسندەكانی رەفتاربێت، بێگومان ئەمەیش بە رەخساندنی هەلومەرجی جۆراوجۆر و وەدیهێنانی پێویستییەكانی گەشەكردن دەبێت كە بۆ گەیشتن بەو ئامانجە یارمەتیدەرە. كاتێكیش منداڵ دەچێتە قۆناغی پێگەیشتنەوە، ئەوا دایباب چاوەڕوانیی جۆراوجۆریان لێی هەیە، وەك:چۆنیەتیی هاوسەرگیری و هەڵبژاردنی كاروپیشە و هتد. هەروەها ژن لەمێرد و مێرد لە ژن و فەرمانبەر لە ئەرك و منداڵان لە باوك چاوەڕوانیی دیاریكراویان هەیە. ئەم چاوەڕوانیانەش وەك فشاری بەهێزی سەر تاكەكەسن كە لەسەری پێویستە خۆی لەگەڵیاندا بگونجێنێت.

زانایانی دەروونناس چەمكی بایۆلۆژییانەی گونجانكاری(Adaptaion)وەك خوازە (استعارە) یەك لەژێر ناونیشانی هەڵكردن (adjustment) بەكارهێناوە. بەلاّم زانایانی دەروونناس زیاتر گرنگیی بە(مانەوەی سایكۆلۆژی) دەدەن، لەوەی گرنگیی بە مانەوەی فیزیكی بدەن. هەر وەك دۆخی چەمكی گونجانكاریی بایۆلۆژیانە، ئەوا رەفتاری مرۆییش وەك كردەی هەڵكردن لەگەڵ داواكاری و فشارەكان لێكدەدرێتەوە، ئەم داواكارییانەش لە بنەڕەتەوە كۆمەڵایەتین، یانیش هەڵقوڵاوی پەیوەندیی دوولایەنە و چەند لایەنەی نێوان تاكەكانە و كاریگەریی بەسەر پێكهاتەی دەروونی و وەزیفیی تاكەوە هەیە، گونجانیش كاردانەوەی ئەو پێداویستییانەن كە بەسەریدا سەپێنراون. دەشتوانین ئەم داواكارییانە دابەش بكەینە سەر داواكاریی دەرەكی و ناوەكی.

خۆگونجاندن لەگەڵ داواکارییەکان و پێویستییە ناوەکی و دەرەکییەکان:

گرنگترین ئەو مەرجانەی کە گونجان پێکدەهێنێت ئەوەیە ئەو ژینگەیەی تاکی تیادا دەژیێت لەو جۆرە ژینگەیە بێت کە یارمەتیی تاك دەدات پێداویستییە جۆراوجۆرەکانی وەدیبێنێت. بەلاّم ئەگەر تاك لە ژینگەکەیدا نەیتوانی ئەم پێداویستیانە وەدیبهێنێت، ئەوا گرفتاری چەندەها هۆکاری پەکخستن و بێهیوایی دەبێتەوە کە دەبێتە هۆی تێکچوونی هاوسەنگی و نەگونجان، چوونکە تێرکردنی پێداویستییەکانی مرۆڤ، مەرجێکی سەرەکیی وەدەستهێنانی ئەو گونجانەیە کە سەقامگیریی دەروونیی بۆ فەراهەم دەکات.

دەتوانین ئەو داواکاری و پێداویستیانە دابەش بکەینە سەر پێداویستیی ناوەکی یان سەرەتایی وەك: (پێداویستیی ئەندامی و فیسیۆلۆژی)، هەروەها پێداویستیی دەرەکیی یان پێداویستیی مامناوەنجیی وەك: (پێداویستییەکانی دەروونیی کۆمەلاّیەتی، یان پێداویستیی خودیی ((کەسی)).

١) **مەبەست لە پێداویستییەکانی ناوەکی یان سەرەتایی:** ئەو پێداویستیانەن کە تاك بەهۆی شارەزایی و پراوەکردن و فێربوون لە ژینگەی خۆی وەرینەگرتوون، بەڵکو چەند ئامادەییەکن کە تاك لەگەڵ لەدایکبوونیەوە بەشێوەیەکی زگماکانە لە خۆیدا هەڵیگرتوون، بۆیە هەندێ جار بە پێداویستیی رەمەکی (فطري) ناودەبرێن. ئەم جۆرە پێویستییانە لە ورووژاندنەکانیاندا پشت بە دۆخە جەستەییە ناوەکییەکان(فیسیۆلۆژییەکان) دەبەستن.چوونکە مرۆڤ لە پێناو پاراستنی ژیانی، هەر دەبێ چەندان پێویستیی بۆ دەستەبەر بکرێت کە هەندێکیان کار بۆ پاراستنی بوونە ئەندامییەکەی و بەرگریکردن لە تاکێتییە بایۆلۆژییەکەی دەکەن، لە کاتێکدا هەندێکی دیکەیان کار بۆ مانەوەی جۆر دەکەن. جا بۆ ئەوەی بژین و خۆمان لە هۆکارەکانی داڕووخانی نێو خۆمان بپارێزین، دەبێ خۆراك و خواردنەوە بە لەشمان بگەیەنین. خواردنیش چەند پاشەڕۆیەکی هەیە کە ئەگەر لە لەشدا بمێنێتەوە زیانی پێدەگەیەنێت، لەبەرئەوە بە سروشتی پێکهاتەی خۆی کار بۆ دەربازبوون لەو پاشەڕۆیانە

دەکات. هەروەها لەش بۆ ئەوەی زیندوویەتی و گوڕوتاوی خۆی بپارێزێ، دەبێ ماوەماوە تەواو بحەسێتەوەو پشوو وەربگرێت.

لەبەرئەوەی پێویستییە سەرەتاییەکان ئالۆزن، ئەوا زانایانی دەروونناس لە سێ لایەنەوە شرۆڤەیان کردووە: لایەنی فیسیۆلۆژی کە مەبەستمان ئەو گۆڕانە کیمیایی و ئەندامی و دەماری و ئەو رۆڵەیە کە رژێنەکان لە ئاراستەکردنی بزاوتەکاندا دەیگێڕن. بۆنموونە: لە دۆخی برسیەتیدا گرژی و کرژبوونی گەدە روودەدات، لە دۆخی تینوویەتیشدا، کەسی تینوو هەست بە وشکیی ناوپۆشی سەرەوەی نێو دەمی و قورگی دەکات، ئەمەیش بە هۆی کەمیی رژێنەکانی رژێنی لیکەوە دروست دەبێت. جا ئەم گۆڕنکارییە فیسیۆلۆژییە جۆراوجۆرانە بە خواردنەوە و خواردن کۆتاییان دێت. لە هەردوو لای ئەم سەرەتا و کۆتاییەدا رەفتار لە هەڵکشان و داکشاندا دەبێت و بەشێوەیەکی روون جیاواز دەبن.

بەڵام لە رووی هەستییەوە، ئەگەر داوا لە برسییەك بکرێت وەسفی هەستی خۆی بکات، ئەوا هەستەکەی خۆی بە گوتنی رستەی بەتاڵبوونی گەدەی دەردەبڕێت و گەدەی لە جوولەیەکی بەردەوامدایە. جا ئەگەر لە تینوویەکیشمان پرسی هەست بەچی دەکات، دەڵێ: هەست بە وشکیی دەم و قورگم دەکەم. هەر یەکە لە برسی و تینووەکەیش هەست بە سستی و لاوازی و بێتاقەتیی دەکەن، جا ئەگەر پاڵنەری برسیەتی و تینوویەتی توند بوون، زۆر بە گوڕوتاوەوە بەرەو ئەو شتە دەچێت کە خولیا و پێویستییەکەی تێردەکەن. رەنگە لە دالغە و زیندەخەونەکانیدا خەون بە خواردن و خواردنەوەوە ببینێ، ئەگەر هەر وازیشی لێهێنرا لە دۆخەکە بێنێتەوە، ئەوا باس لە حەز و هیواو پێویستییەکانی خۆی دەکات.

بەڵام لایەنی سێیەم، بریتییە لە رەفتاری بەرچاو، بۆنموونە: ئەگەر چاودێریی رەفتاری ئەو منداڵە بکەین کە خۆراکی لێ قەدەغە کراوە، زۆر بەرروونی سەرسوڕمان و جاڕسبوونی دەبینین‌و بەردەوام بەملاو ئەولادا بەدوای خۆراکدا دەگەڕێت. پرسەکە هەر بە پتربوونی چالاکییەکانی ناوەستێ، بەڵکو دەبینین رەفتارەکانی چەند ئاراستە و رەهەندی دیاریکراوی

گرتووەتەبەر، بۆنموونـە دەبیـنین لـە بەرانبـەر بـۆنی دیـاریکراودا کاردانـەوەی دەبێـت و زۆر بەخێرایی وەڵامی دەنگ و ئەو دیمەنانە دەداتەوە کە پێشتر پێی ڕاهـاتووە و لەگـەڵ خۆراکـدا هاوتەریب هاتووە. جا ئەگەر چاوی بە خۆراکێك بکـەوێت، بـەخێرایی هێرشـی بـۆ دەبـات و حەپەلووشی دەکات و دوای تێپەڕبوونی چەند کاتژمێرێك دێتەوە سەر دۆخـی ئاسـایی خـۆی. ئەگەر مرۆڤ پێداویستی و داواکارییە فیسیۆلۆژییەکانی خـۆی تێرنـەکرد، هاوسـەنگیی خـۆی لەدەست دەدات، چوونکە خۆراك و خواردنـەوە دەتـوانن پێداویـستییە سـەرەتاییەکانی لـەش تێربکەن. ئەمەیش مانای ئەوەیە کە ئەو هاوسەنگییە فیسیۆلۆژیە دەگەڕێننـەوە کـە بـەهۆی بێبەشبوون لە خۆراك گرفتاری مرۆڤ بووە.

٢) **بەلاّم پێداویستی و داواکارییە دەرەکییەکان، یان مامناوەنجییەکان، وەرگیراون:** ئەگـەر هەنـدێ لـەو پێداویـستییانەی وەك سـۆزەکان باسـبکەین، دەبیـنین لـەژێر سـایەی چـەند هەلومەرجێکی جۆراوجۆری تاکەوە دروست دەبن و بەشـێوەیەکی گـەلێ مـەزن بـە ژینگـەی دەوروبەرەوە کاریگەر دەبن، بۆنموونە: منداڵ لە هەفتەکانی یەکەمی تەمەنیدا پەیوەنـدیی بـە دایکی لەسەر بنەمای وەدیهێنانی پێداویستییە سەرەتاییەکانیەوە بونیادنراوە، چوونکە دایـك بۆ منداڵ سەرچاوەی خواردن و خواردنەوە و چێژی هەستی و ئەو دلاّرامییەیە کە پەیوەندیی بە لایەنەکانی جەستەییەوە هەیە، بەلاّم لەگەڵ گەشەکردنی جەستەیی و ئەقڵیدا، دەتوانێ خۆی و دایکی لەیەك جیابکاتەوە. ئەوسا پەیوەندییەکی نوێ لەنێوانیاندا دروست دەبێـت کـە لەسـەر بنەمای دەروونیی ڕەنگڕێژ بە سۆز و خۆشەویستی بونیاد دەنرێت. لێرەشەوە سۆزی منداڵ لـە هەمبەر دایکیدا سـەرهەڵدەدات، ئـەم سۆزەشـی بـەهۆی پەیوەنـدی بـەدایك و وەدیهێنـانی پێداویستییەکانی لەلایەن دایکییەوە وەرگرتووە.

لە هەندێ دۆخدا منداڵ گرفتاری چەندەها جۆری هەستەکانی ترس و هەستنەکردن بە ئاسایشی دەروونیی دەبێت، بێگومان ئەم گرفتاریانەیش کاریگەرییەکی گەورە لە پێکهاتنی گرێیە دەروونییەکانیدا دەکەن. هۆیە سەرەکییەکانی دروستبوونی هەستەکانی ترس و شڵەژانی منداڵ ئەمانەی خوارەوەن:

١) بێبەشبوونی منداڵ لە سۆزی دایباب.

٢) بەدبەختی و بێنەوایی خانەوادەیی.

٣) جیاوازیکردن لە سۆز بەخشین بە منداڵێکی نێو خانەوادە و بێبەشکردنی ئەوانی دیکە لە سۆز و خۆشەویستی، دەبێتە هۆی هەڵگیرساندنی ئاگری ئیرەیی لە دەروونی ئەو خوشك و برایانەی کە لە خۆشەویستی بێبەش کراون.

ئەم هۆکارە ژینگەییانە هەندەیان پێناچێت دەبنە هۆی لەناوبردنی هەستکردن بە ئاسایش و دڵنیایی. لەنێوان ئەمە و ئەوەشدا منداڵی بەستەزمان کەسانێك لە دەوروبەری خۆی نادۆزێتەوە کە چوونیەکییەك لەنێوان حەزەکانی ئەو و حەزەکانی ئەواندا دروست بکات، یان بەراوردی نێوان خودی خۆی و ئەوانی پێبکات، جا هەندەی پێناچێت گرێ لە دەروونیدا دروست دەبێت، ئەم گرێیانەش گرفتاری تێکچوونی هاوسەنگیی دەروونیی ئەوتۆی دەکەن کە شوێنەوارەکەی لە چەندان جۆری شڵەژانی رەفتاردا بەدیاردەکەوێت.

کردەی شیاندنی کۆمەڵایەتی بۆ منداڵ بەو هەلومەرجە ژینگەیی و رۆشنبیرییانە کاریگەر دەبێت کە رەفتاری مرۆیی و کەسێتییەکەی پێکدەهێنن، بۆنموونە: منداڵ یەکەیەکی بایۆلۆژییە و بەشێکی تەواوکەری یەکەیەکی گەورەترە کە ئەویش یەکەی ژینگەییە. گرنگترین لایەنی ژینگەش لە ژیانی مرۆڤ و پێکهاتەی کەسێتییەکەیدا لایەنی کۆمەڵایەتییە. لێرەوە خود و کەسێتی دەبنە بەرهەم و دەرەنجامێکی کۆمەڵایەتییانە، چوونکە هەردووکیان لە بنەڕەتەوە و بە پلەی یەکەم دەرەنجامی کارلێکی تاکن لەگەڵ یەکەمین ئەو ژینگە کۆمەڵایەتییەی کە منداڵ تیایدا گەشەدەکات، مەبەستمان خانەوادەیە. بۆیە دەتوانین شەقڵ و خەسڵەتە سەرەکییەکانی رەفتاری کۆمەڵایەتیانەی تاك بگەڕێنینەوە قۆناغی یەکەمی ژیانو

پەیوەندییەکەی لەگەڵ ئەندامانی خانەوادە و خولیا و ئاراستەگرییەکانی ئەو کەسانە و شێوازەکانی رەفتاریان. چوونکە رەفتاری کەسانی دەوروبەری منداڵ و کارلێکیان لەگەڵ خودی منداڵەکە، دەستنیشانی ئاراستەکانی پێکهاتنی خودی منداڵ دەکات و کەسێتییەکەی رەنگرێژ و قاڵبرێژ دەکات.

گەرچی قۆناغی یەکەمی ژیانی منداڵ زۆر گرنگە و کردەی شیاندنی کۆمەڵایەتی و پێکهاتنی خودیی و رووخسارە یەکەمەکانی کەسێتیی منداڵی لە چوارچێوەی خانەوادەدا لێ پێکدێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەیشدا نکۆڵیی لە شوێنەواری هەڵوێستەکان و پێداویستییەکانی دەرەکیی ناکەین لە هەموارکردنەوە و دەستکاریکردنی رەفتاری تاکەکەس تا ئەو رۆژەی دەمرێت. بەڵام شتێکی حاشا هەڵنەگرە کە قۆناغی یەکەمی ژیانی تاکەکەس کاریگەری و شوێنەوارێکی بەهێز لە ئاراستەکردنی رەفتاری ئایندەیی و هەموارکردنی کەسێتییەکەی دەکات. چوونکە تاك بە هەبوونی چەندان خوو و خولیا و ئاراستەگری و پێشبینییەکی ئەوتۆوە رووبەڕووی هەڵوێستی نوێ دەبێتەوە کە پێشتر بەهۆی شارەزایی و تاقیکردنەوەکانی رابردوویەوە لە دەروونیدا رەگی داکوتاوە، بەڵام لەگەڵ ئەمەیشدا هەڵوێستە نوێیەکانی نێو ژیانی تاك چەند لایەنێکی نوێی تیادایە کە بەردەوام و بەشێوەیەك لەشێوەکان داوای هەموارکردنەوە و دەستکاریکردنی رەفتارەکانی لێدەکات، هەروەها ئەو پۆستانەی وەریاندەگرێت لە هەڵوێستە نوێیەکاندا و ئەو رۆڵ و نەخشانەی تیایاندا دەستی هەیە، دەبێتە هۆی گۆڕین و هەموارکردنەوەی پێشبینی و روانینەکانی و دواتریش گۆڕین و هەموارکردنەوەی رەفتارەکانی بە پلەیەکی دیاریکراو کە بەپێی یەکەم پەروەردە و نشونماکردنو ئاستی ئەو دەرفەتانەی کە بۆ تاقیکردنەوە و داهێنان و پەیوەندیی لەگەڵ دەوروبەر و سەربەستبوونی لە بزاوتەکانی بۆی رەخساوە، ئاست و ماوەکەی دەگۆڕێت، چوونکە تاکەکان لە نەرمی و گونجاوی رەفتاریان لە هەمبەر هەڵوێستە نوێیەکان و ئاستی توانایان بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ پێداویستییەکانی ژیانی نوێ، جیاوازییەکی زۆریان هەیە.

ئەمەش مانای ئەوەیە کە ئەو بوار و پانتاییەی کە تاك تیایدا گەشـە دەکـات و لەگەڵیـدا کارلێکی دەبێت و جوولەی تیادا دەکات، چەندان داواکاری و رێوشوێن دەخاتە بەردەم تاك کە دەبـێ خـۆی لەگەڵیانـدا بگونجێنێـت. ئـەم داواکـاری و پێداویـستییە مامناوەنجیانـە بـەوە دەناسرێنەوە کە پاڵنەری ئاڵۆزن، نهێنییەکەشی ئەو ئاڵۆزییەیە کە لەژێر سـایەی هەلومـەرجی جۆربەجۆری تاکدا گەشە دەکات و بە ئاستێکی گەلێ مەزن بە ژینگـەی دەوروبـەر و رەفتـارە زاڵەکان و سیستم و یاساکانەوە کاریگەر دەبێت، بە پێچەوانەی دۆخـی یەکـەم کـە لـە رووی پێکهاتەوە سادەیە.

جا ئەگەر پێداویستی و داواکارییە سەرەتاییەکان بە پاڵنـەری فیـسیۆلۆژی ناودێربکـەین، ئەوا دەتوانین پێداویـستییە مامناوەنجییـەکان بـە پاڵنـەری سـایکۆلۆژی ناودێربکـەین، بـەو مانایەی کە پەیوەندییەکەی بە پێکهاتەی دەروونی (ئەقڵی) پتەوترە لە پێکهاتەی ئەنـدامی، ئەمەیش مانای ئەوە نییە کە پێداویستییەکانی سەرەتایی و یەکەم هـیچ پەیوەندییـەکیان بـە قەوارەی دەروونیی تاکەوە نییە، چوونکە هەستی ئەو کەسەی برسـیەتی بەسـەریدا زاڵـە، لـە هەستی کەسێکی دیکە کەمتر نییە کە لە تاقیکردنەوەیەکدا پێویستی بە سەرکەوتنە.

سروشتی پێکهاتەی دەروونیی رێگە بە بوونی چەند ئامادەییەکی جۆراوجۆر دەدات کە لـە بنەڕەتەوە بۆ چەندان پێکهاتەی ناجێگیر دەگەڕێتەوە و بـە نـاوکی داواکـاری و پێداویـستی و حەزە جۆراوجۆرەکـان دادەنرێـت. هـەر گـۆڕانێکیش بەسـەر دۆخـی دەروونـی و هەڵوێـستی کۆمەڵایەتیدا بێت، ئەو توانایانەی هەیە کە چەند داواکاری و پێداویستییەکی نوێ لـە تاکـدا دروست بکات، ئەم جۆرە پێداویستیانەش بەپێی ئەو هەلومەرجە مادی و کۆمەڵایەتییەی کە تاك تیایدا دەژیێت، ئەگەری گۆڕان و هەمووارکردنەوەیان هەیە.

پێداویستی و داواکارییە مامناوەنجییەکان نەك تەنها بـە ژمـارە دیـاریکراو نـین، بـەڵکو لەسەرووی ئەمەیشەوە ماوەماوە لـە دەروونـی تاکـدا گۆڕانیـان بەسـەردادێت، هـەروەها بـە جیاوازیی کەسەکانیش دەگۆڕێن. ئەمەیش مانای ئەوەیە کە تاکەکان چەندەها چەشنە رەفتـار دەکەن کە لە تاکێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێت. هەندێ کەس لەکاتی نوێژەکانـدا دەچـنە

مزگەوت، هەندێکیشیان روو لە مزگەوت ناکەن. هەندێك کەس ئەگەر دەرفەتیان بۆ هەڵبکەوێت حەزیان لە توندوتیژییە، هەندێکی دیکەیش هەر بارودۆخێکیان بۆ برەخسێ، حەز بە توندوتیژی ناکەن.

گومانی تیادا نییە کە ئەم جیاوازییەی رەفتاری تاکەکان جیاوازیی تاکەکەسیی لە داواکاری و پێداویستییەکاندا دروستدەکەن، چوونکە ئەو کەسەی دەچێتە مزگەوت پاڵنەرێکی ئاینی پاڵی پێوەناوە، هەروەها ئەو کەسەی دەستی لە گێرەشێوێنی و کاری تێکدەرانەدا هەیە، پاڵنەری دوژمنکاریی پاڵی پێوە ناوە.

ئەو کەسانەی لەبواری دەروونناسیی کۆمەڵایەتیدا کاردەکەن، حەز ناکەن لە بوونەوەری زیندوودا دەستنیشانی ژمارەی پێداویستییە مامناوەنجییەکان بکەن، چوونکە بەرای ئەوان بریتییە لە چەند یەکەیەکی پێکهاتەیی کە لە پێکهاتنی خۆیدا پشت بەتاقیکردنەوە و شارەزایی و حەز و خولیا و ئاراستەگریی و ئەو رووداوانە دەبەستێ کە تاك پێیدا گوزەر دەکات. لەژێر رۆشنایی باسی پێشوودا، دەتوانین پێداویستییە مامناوەنجییەکان دابەش بکەینە سەر دوو بەش:

یەکەم: پێویستییە دەروونییە کۆمەڵایەتییەکان.

دووەم: پێویستییە خودییەکان (کەسییەکان).

ئەم دوو بەشەش چەند پێداویستییەکی جیاجیایان لێدەبێتەوە:

ا- پێویستیی تاك بۆ خۆشەویستی و رێز و بەهای کۆمەڵایەتیانە.

ب- پێداویستیی تاك بۆ زانین و دۆزینەوەی شتەکان.

ج- پێداویستیی تاك بۆ پەیوەستبوون (الانتماء).

د- پێداویستیی تاك بۆ لە ئەستۆگرتنی بەرپرسیاریەتی.

ج - پێداویستیی تاك بۆ سەرکەوتن.

ا- پێداویستیی تاك بۆ خۆشەویستی و ڕێزگرتنی کۆمەلاّیەتی

پێداویستیی تاك بۆ خۆشویستنی خود ڕەگوڕیشەیەکی قووڵی لـە مرۆڤـدا هەیـە. ئەگـەر مرۆڤمان بە بوونەوەرەکانی دیکە بەراورد کرد، دەبینین کە کۆرپەی مرۆیـی لـە خۆگونجانـدنی لەگەڵ ژینگەی کۆمەلاّیەتی و سروشتیی دەوروبەری، زۆر بێتوانـا و دەسـەلاّتە و پێـچەوانەی بێـچووی بوونـەوەرەکانی دیکەیـە، چـوونکە زۆربـەی بێـچووەکانی ئـاژەلاّن هـەر لەگـەڵ لەدایکبوونیانەوە لەسەر پێی خۆیان دەوەستن و سەربەخۆیی خۆیان وەردەگرن، بـەلاّم کۆرپـەی مرۆڤ ماوەیەکی زۆر پێویستی بە کەسێکە چاودێریی بکات و خۆراکی پێببەخشێت و پۆشاکی لەبەر بکات و فێری زمان و ڕۆیشتنی بکات. ئەمانە و چەندین خووی دیکەی گرنگ کە مرۆڤ ناتوانێ بەبێ ئەوان بژیێت. لە ئەنجامی ئەم دەستەپاچەییەشدا منداڵ بەشێوەیەك گەورە دەبێت کە پێویستی بەردەوامی بەوە هەیە پشت بە خەڵکانی دیکـە ببەسـتێت، تەنانـەت هـەر کـە لەدایکدەبێت پێویستی بە هاوڕێیەك دەبێت و ئەم پێویستییەشی لەپەیوەنـدیی بـە خـەڵکانی دیکەی نێو خانەوادەکەی دەبێتە شتێکی باو، دواتر بەهۆی پەیوەندییەکانی تاك بە خـەڵکانی دیکەوە بازنەی تێرکردنی پێداویستییەکانی فراوانتر دەبێت و زۆربـەی پێداویـستییەکانی وەك خۆراك و سێکس و پۆشاك و هتد لەلایەن خەڵکانی دیکەوە بۆی دابیندەکرێت.

لە ڕاستیدا تەمەنی کۆرپەی مرۆڤ و درێژیی ماوەی منداڵییەکەی کە تیایدا پێویـستی بـە چاودێری و بەخێوکردن هەیە لەلایەن خەڵکانی دیکەوە، پێویستیی ڕاکێشانی سەرنجی خەڵك و وەدەستهێنانی ڕێز و خۆشەویستیی ئەوانی لە دەروونذا دروست دەکات.

دایـك یەکـەم کەسـە کـە منـداڵ سـوورە لەسـەر ئـەوەی سـەرنجی ڕابکێـشێت و ڕێـز و خۆشەویستییەکەی وەدەستبهێنێ، چوونکە یەکەمین مرۆڤێك کە منداڵ دەیناسێت دایکیەتی، هەر دایکە شیری پێدەدات و پۆشاکەکانی دەگۆڕێت، واتا هەر ئەو پێداویـستیی خـۆراکی بـۆ دەستەبەر دەکات و لەو ئازارە بـەدووری دەخاتـەوە کـە بـەهۆی خۆپیـسکردن و تەڕکردنـەوە دووچـاری دەبێـت. وردەوردە ڕوخـساری دایـك دەبێتـە هاوتـا و هاوتـەریبی تێرکردنـی ئـەو پێداویستییە سەرەتاییە گرنگانەی کە هەر دەبێ بۆ منداڵ ودیبهێنرێت، تەنانەت منداڵ دوای

نەمە تەنها چێژ لە بوونی دایکی وەردەگرێت. ئەوەی تێبینیکراوە ئەوەیە کاتێ منداڵ دەگریەت هەر لەگەڵ هاتن و بینینی دایکی لە ئامێزگرتنی لە لایەن دایکەوە، ژێر دەبێتەوە. هەروەها بەهۆی ئەوەی رووخساری دایك هاوتا و هاوتەریبی تێرکردنیەتی، ئەوا یەکسەر رووخساری دایکی لە روخساری ئافرەتانی دیکە جیا دەکاتەوە. هەروەها منداڵ ئەوەش فێردەبێت کە دایکی تەنها لەو کاتەدا پێداویستییەکانی بۆ دابین دەکات کە سەرنجی بچێتە سەری و ئاگای لێبێت. بە دووبارەکردنەوەی ئەم شارەزایی و ئەزموونانەشەوە منداڵ فێری ئەوە دەبێت کە بۆ تێرکردن و وەدیهێنانی پێداویستییەکانی، وەدەستهێنانی گرنگیدانی خەڵك و خۆشەویستی و سەرنجراکێشانیان شتێکی پێویست و گرنگە. چوونکە ئاگالێبوون و وەدەستهێنانی خۆشەویستی و رێز، واتای ئەوەیە کە خەڵکانی دیکە ئامادەن پێداویستییە سەرەکییەکانی تاکەکەس تێربکەن. جا ئەگەر کۆمەڵەیەك تاکێکیان پشتگوێخست و رێزو خۆشەویستییان پێی نەبەخشی، واتای ئەوەیە کە کۆمەڵەکە هەرگیز گرنگی بە تاکەکە و تێرکردنی پێداویستییە سەرەکییەکانی نادەن. ئەم دەرەنجامەیش هەمان ئەو پرسە پشتڕاست دەکاتەوە کە (دورکیم) لە لێکۆڵینەوەکانی خۆی سەبارەت بە خۆکوشتنی تاکەکانی تیرە و هۆزەکانی سەرەتاییدا پێیگەیشتووە، ناوبراو ئەوەی بۆ روونبووەتەوە کە هەرچەندە پەیوەندییەکانی نێوان تاکەکەس و هۆزەکەی لاوازبێت، رێژەی خۆکوشتنیش پتردەبێت. لێکدانەوەی ئەم مەسەلەیەش سانایە، چوونکە لەم دۆخەدا هۆزەکە بەشداریی لە تێرکردنی پێداویستییەکانی تاك ناکات، بەمەیش دەرگەی ژیانی بەڕوودا دادەخات.

بەم شێوەیە چووینە سەر رەگوڕیشەی قووڵی پێداویستیی تاك بۆ خۆشویستنی لەلایەن خەڵکانی دیکەوە، کە دەگەڕێتەوە سەردەمی منداڵیی مرۆڤ، هەروەها گرنگیی ئاستی ئەم پێداویستییەی منداڵمان بۆ روونەدبێتەوە بۆ ئەوەی منداڵ بژیەت و هەست بە دلآرامیی بکات.

خۆشەویستیی لە قۆناغی منداڵیدا:

بەلاّم بەداخێکی زۆرەوە دەبینین کە زۆرێك لە خانەوادەکان خۆشەویستی و سۆز بۆ منداڵانیان دابین ناکەن. زۆربەی منداڵان دەبنە قوربانیی نەزانیی دایباب لە هەمبەر ئەم راستییە گرنگە و ئەو هەلومەرجە خراپانەی تیایدا دەژیێن، ئەمەیش دەبێتە هۆی وێرانکردنی دەروونی منداڵان بەهۆی تێرنەکردنی پێداویستیی خۆشویستنی منداڵەکانیان. دەبێ ئەوە باش بزانین کە پەیوەندیی منداڵ بە دایکی لەمیانی ساڵەکانی یەکەمی تەمەنیدا، هۆکارێکی سەرەکیی دەروندروستییەکەیەتی.

پێداویستیی خۆشەویستی یەکەمین و گرنگترین ئەو پێداویستیانەن کە منداڵ پێویستی بە وەدیهێنان و تێرکردنیانە. چوونکە منداڵ زۆر پێویستیی بەوە هەیە هەستبکات خۆشەویستییەك گەرمی دەکاتەوە. لێکۆڵینەوەکانی زانستیی ئەوەیان سەلماندووە کە منداڵ لەکاتی لەدایکبوونیەوە لە پلەیەکی جێگیری گەرمیی دەگوازرێتەوە و لە زۆربەی کاریگەرییەکان دوور دەکەوێتەوە و دەچێتە ژێر کاریگەری و فشاری دەرەوەی منداڵدانی دایکی، لەوانە گۆڕانی پلەی گەرمی و ئەو کاریگەری و فشارانەی کە پێشتر لە منداڵدانەدا دووچاریان نەبووە، لەبەرئەوە پێویستیی بەوە هەیە یەکێك قەرەبووی دۆخەکەی پێشووی بکاتەوە و فشارەکانی لەسەر کەم بکاتەوە و باڵی چاودێری و گرنگیدان و خۆشەویستی و هەستکردن بەگەرمی و سۆزی بەسەردا بکێشێت.

لێکۆڵینەوەکانی جۆراوجۆر ئەوەیان روونکردووەتەوە کە بێبەشکردنی منداڵ لە خۆشەویستی پەیوەندییەکی روون و پتەوی بە پترکردنی ماکەکانی دڵەڕاوکێیەکی بەرچاو هەیە و وەها لە منداڵەکە دەکات کە ترسی زۆربێت و خەوی لێ تێکبچێت و حەزی خواردنی نەمێنێت و باوەڕی بەخۆی لاوازبێت و هەست بە بەدبەختیی بکات. بەلاّم ئەوە بەو واتایە نییە کە گشت پێداویستییەکانی منداڵ دابین بکەین، بەبێ ئەوەی خۆی هیچ هەوڵێك بدات بۆ وەدیهێنانی پێداویستییەکانی، چوونکە خۆشەویستیی زیاد لەئەندازە رێك وەك بێبەشکردن لە خۆشەویستی زیانی پێدەگەیەنێت، هەروەك خواردنە ئەگەر کەم بێت زیانی دەبێت و زۆریش

بێت هەر زیانگەیەنەرە. هەروەها بەنازکردن یەکەم جار گەشەکردنی منداڵ پەکدەخات، چوونکە دەرفەتی سەربەخۆبوونی بۆ نارەخسێنێ، رێگەشی پێنادات خودێکی سەربەخۆی دابراوی لە خەڵکانی دیکە هەبێت. هەروەها متمانەبەخۆکردنی منداڵ لەناو دەبات، چوونکە بەردەوام ئەو هەستەی لە دەرووندا دروست دەکات کە خۆی بەتەنها ناتوانێ پێداویستییەکانی خۆی وەدیبهێنێت و بەشێوەیەکی بەردەوامیش وای لێدەکات هەست بە بێتوانایی و دەستەپاچەیی بکات، بەتایبەت کاتێ منداڵ خۆی لەگەڵ منداڵانی دیکەی هاوتەمەنی خۆی بەراورد دەکات، یان کاتێ دەچێتە نێو ژیانی فراوانی کۆمەڵایەتی کە هەرگیز چاو لە بێتواناییەکەی ناپۆشی لەهەمبەر تێرکردنی پێداویستیی خۆی و گێڕانی رۆڵی کۆمەڵایەتیانەی.

زۆربەی دایکان بەشێوەیەك رەفتار لەگەڵ منداڵانیان دەکەن کە دەبنە هۆی ئەوەی هەستی بێدەسەڵاتی لە دەروونیاندا دروست بکەن، بۆنموونە: زۆربەی جار گوێمان لەو دەستەواژانە دەبێت: (نا خۆشەویستەکەم: دەترسم خۆت بریندار بکەیت... روحەکەم، دانیشە! دەترسم بکەویت). ئەم جۆرە دەستەواژانە و چەندان جۆری دیکەیان دەرفەتێك بۆ منداڵان ناهێڵنەوە خۆی شتێك بکات. ئەم دەستەواژانە چواردەوری منداڵ بە درکەزیی خۆشەویستیی دەتەنن... ئەمەیش وەهای لێدەکات گشت بیرکۆی خۆی لەسەر خۆی کۆبکاتەوە و لەدەروونی خۆیدا گەورە دەبێت بەبێ ئەوەی پێبگات.

هەروەها خۆشەویستیی زێدەڕۆیانە سیفەتەکانی خۆپەرستیی لە دەروونی منداڵدا دروست دەکات، چوونکە بەردەوام وەهای لێدەکات لەنێو خودی خۆیدا بێت و هەست بەوە بکات کە خۆی چەق و سەنتەری هەموو جیهانە، کاتێکیش گەورە دەبێت و دەبێتە پیاو یان ئافرەت و دەچێتە کۆڕی ژیانەوە و هەمان ئەو خۆشەویستی و گرنگیپێدانەی قۆناغی منداڵی نابینێت، هەست دەکات دونیا رێزی لێناگرێت و بەدوو شێوە هەستی خۆی لە بەرانبەر ژیاندا وەردەگرێت: یان بەشێوەی دوژمنکارانە دەبێت، یانیش بەشێوەی پاشەکشەکردن و گۆشەگیربوون لە ژیان، بەمەیش گوێجانەکەی وەك گوێجانی خەڵکانی دیکە نابێت. چوونکە

هەستی دوژمنکاری و پاشەکشەکردن هەردووکیان بۆ دەروونـدروستی زیانبەخشن و گونجان تێکدەدەن. ئەم دوو لایەنە مەترسیدارەش یان بەهۆی بێبەشبوون لە خۆشەویستی، یانیش بەهۆی زێدەڕۆییکردن لە خۆشەویستی و بەنازکردنی منداڵاندا پەیدا دەبێت.

پێویستبوون بۆ خۆشەویستی لە قۆناغی نەوجەوانیدا:

ئەمە ئەو لێکەوتەیە بوو کە خۆشەویستیی قۆناغی منداڵیی دروستیدەکات. بەلاّم لێکەوتەی خۆشەویستی لە قۆناغی نەوجەوانیدا سروشتەکەی جیایە، چوونکە ئەم روخسار و لێکەوتانەی دەبێت:

ا- دەمەوێ خەڵك منیان خۆشبوێت.

ب- دەمەوێ بەشێوەیەکی دروست و قووڵ خەڵکم خۆشبوێت.

ج- دەمەوێ خۆمم خۆشبوێت.

پێویستبوون بۆ خۆشەویستی لە قۆناغی هەرەزەکاریدا بۆ دەروونـدروستیی نەوجەوان بە شتێکی سەرەکی دادەنرێت، چوونکە تاکە رێگەیە بۆ ئەوەی لە رووی کۆمەڵایەتییەوە هەست بە رێزلێگیران و پەسندبوونی خۆی بکات. بۆ ئەوەی هەستکردنەکەیشی دروست بێت، دەبێ دان بە خۆشویستنی نەوجەوان دابنرێت، دەبێ ئەم خۆشەویستییە لەهەموو ئەو بوارانەی کە نەوجەوان تیایدا دەجولێت جەختی لەسەر بکرێتەوە. چوونکە دەبێ خۆشەویستی بکرێتە کردار و دەستەواژەی ئەوتۆ کە نەوجەوان دڵنیابێت جێگەی رێز و قەدرگرتنە.

جا ئەگەر منداڵ تاکە گرنگیدانێکی بەوەبێ لەلایەن دایباب و کەسانی نێو چوارچێوەی خانەوادەکەی خۆشیانبوێت- چوونکە جیهانی منداڵ لەو چوارچێوەیەدا دیاریکراوە- کە گەورەبوو و گەشەیکرد و چووە قۆناغی نەوجەوانیی پێویستیی سەربەخۆبوون لە دەروونیدا سەرهەڵدەدات. لەبەرئەوە پەیوەندییەکانی دەرەوەی ماڵەوەی بەرەو فراوانبوون دەچێت و لەگەڵ کەسانی هاوتەمەنی خۆی دەست بە دروستکردنی هاوڕێیەتیی نوێ دەکات، ئەم هاوڕێیەتیەش هێندە بەهێزە کەوا کاریگەرییەکی مەزن لە دەروونی نەوجەوان دەکات. زۆربەی جار دەبینین کە نەوجەوان دڵتەنگ و بێنەوا دەبێت کاتێ هاوکار و هاوڕێکانی پەسندی ناکەن، یان

نەگەڵیاندا ناکۆك دەبێت. لەبەرئەوە ئێمە بۆمان ڕووندەبێتەوە کە نەوجەوان پێویستییەکی زۆری بەوە هەیە هەست بە خۆشەویستی هاوتاو هاوکاران و هاوگەمەکان و هاوڕێلانی بکات، نەوجەوان ماوە ماوە دەیەوێ هەست بەوە بکات کە خەڵکانی دیکە خۆشیاندەوێت.

هەروەها لەم قۆناغەدا نەوجەوان وابەستەی مامۆستا و دایباب و کەسانی دیکە دەبێت کە نە پلەی کۆمەڵایەتی و تەمەندا لەو گەورەترن و بەردەوام سوورە لەسەر ئەوەی خۆشەویستییان وەدەستبهێنێت.

جا ئەگەر نەوجەوان لە خۆشویستنی کەسانی هاوتەمەنی خۆی سەرکەوتنی وەدەستهێنا، ئەوا دەبێتە ڕێگە و هۆکارێك بۆ ئەوەی خەڵك و خۆیشی خۆشبوێت، چوونکە ئەگەر ئەو خۆشەویستییەی وەدەستهێنا، ئەوا دەتوانێ ئاوێتەی کۆمەڵەی هاوڕێکان بێت و دەتوانێ پەیوەندیی لە نێوان خۆی و خەڵکانی دیکەی گەورەتر دروست بکات، بەمەیش ئەو دەرفەتەی بۆ دەرەخسێت خۆی بۆ ئەوان تەرخانبکات و هەست بکات کە بەو کارانەی لە پێناو ئەواندا دەیانکات هەست بەوە بکات کە خۆشیانیدەوێت.

هەروەها نەوجەوان دەیەوێ خۆیشی خۆشبوێت. ئەم حەزەیشی لە حەزەکانی دیکەی جیاوازو دابڕاو نییە. چوونکە ئەگەر نەوجەوان توانی خۆشەویستی و ڕێزی خەڵکانی دیکە وەدەستبهێنێت و خەڵکانی خۆشبوێت و خۆی بۆیان تەرخانبکات، ڕەنگە ئەمە باوەڕبەخۆبوونی لەدەروونا دروست بکات. ئەگەر باوەڕیشی بەخۆی هەبوو و لێی ڕازیی بوو، دەتوانێ پەسندی بکات و خۆشیبوێت، خۆخۆشویستنیشی دەبێتە پاڵنەرێك بۆ کارکردن و بەرهەم و وابەستەبوون بە کۆمەڵەوە، ئەوسا بەشێوەیەکی بوێرانە گەشە دەکات و دەتوانێ پەیوەندیی کۆمەڵایەتیانەی دروست پێکبهێنێ، ئەم خۆشەویستیەشی دەبێتە ڕێگە و هۆکاری گونجانێکی باش، چوونکە تێڕوانینی تاك بۆ خودی خۆی گرنگترین هۆکارە کەوا کاریگەریی لەسەر باوەڕبەخۆبوونییەوە هەیە، جا هەرچەندە تێڕوانین و ڕاوبۆچوونی لەهەمبەر خۆیدا ڕوونو گەش بوو، ئەوا ڕەفتارەکانی گونجێنەرتر و تەواوتر دەبن.

بەپێـچەوانەشەوە، ئەگـەر نەوجـەوان نـەیتوانی خـۆی خۆشـبوێت، ئـەوا لـە هەمبـەر خۆشەویستیی خەڵکانی دیکە لە ئاست خۆیدا هەست بە گومان دەکات. چوونکە ئەو کەسەی نەتوانێ خـۆی خۆشـبوێت، بـەردەوام ئەگـەری ئـەوە هەیـە لـە هەڵپـە و بەرتەماییەکانیـدا دەستوپێی خۆی ونبکات و سەرلێشێواوانە رەفتاربکات، لەمەیشدا هەندێ شـتی داخدارانـە و نەهامەتبار دروسـت دەبـن کـە گرنگترینیـان هەسـتکردنە بـە شکـست و دەستەوەسـتانی و بێتوانایی لە وەرگرتنـی پلەوپایەیـەکی دروسـت و بـاش بـۆ خـۆی، رەنگـە دەستەپاچـەیی و شکستەکەیشی ناچاری بکەن بەرەو چەندان شێوازی قەرەبووکردنەوەی رەفتاری لادەرانە پـاڵی پێوەبنێن.

بەم شێوەیە بۆمان روونذەبێتەوە کە تێرکردنی پێویستیی خۆشەویستیی مەرجی سـەرەکیی دەروونذروستیی تاکەکەس و رێگە و شێوازێکی گرنگی گونجانەکەیەتی. جا مادام پرسەکە بەم شێوەیەیە، هەردەبێ لەسەر تێرکردن و وەدیهێنـانی ئـەم پێداویـستییە سـووربین، بـۆ ئـەوەی کەسانی دەروونذروست و رەفتار ئاسایی دروست بێن.

ب) پێویستیی زانین

زۆرجار دەبینین منداڵ هەوڵ دەدات شتەکانی دەوروبەری هەڵگرێتەوە و بیپشکنێ، زۆربەی جاریش دەبینین بەچاوانی خۆی لە شتەکان دەڕوانێت و بەدوایاندا دەچێت. لە راسـتیدا منـداڵ بەم رەفتارەی دەیەوێ هەموو شتێکی نوێی ژینگەی خـۆی بناسـێت و زانیـاریی لەبارەیانـەوە هەبێت. بۆیە پێویستیی زانین لە پێداویستییە گرنگەکانی منداڵە.

هەوڵی منداڵ بۆ ئاشنابوون و زانیـاریی پەیـداکردن لەهەمبـەر ژینگەکـەی خۆیـدا، لـەو هۆکارە گرنگانەن کە ئەگەر بەشێوەیەکی دانایانە رەفتاری لەتەکدا بکرێت، ئەوا دەتوانرێ بـە هۆیەوە توانا و ئامادەییەکانی منداڵ گەشەی پێبدرێت، لەبەرئەوە تێرکردن و وەدیهێنانی ئـەم پێویستییە لەو هۆکارە گرنگانەن کە دەبێ دایباب لە پـەروەردەکردنی رۆڵەکانیانـدا گرنگیـی پێبدەن.

چەندان هۆکاری جۆراوجۆر بۆ تێرکردن و وەدیهێنانی ئەم پێویستییە هەن، لەوانە: چالاکیی خودی(گەمەکردن) و پرسیارکردن.

١) چالاکیی خودی: بریتییە لەو بنەما گرنگانەی کە زانستی دەروونناسیی بۆ کردەی فێربوون جەختی لەسەر کردوونەتەوە، جا بۆئەوەی ئەم کردەیە بەشێوەیەکی کارا و بێزیان ئەنجام بدرێت، هەردەبێ کەسی فێرخواز لەلایەن خۆیەوە هەوڵێك بدات، ئەمەیە کە پێی دەڵێین چالاکیی خودی، واتا ئەو چالاکییەی کە لە خودی کەسی فێرخوازەوە دەردەچێت، بەمەیش کردەی تێرکردنی پێویستیی زانین لە ڕێگەی چالاکیی ئاراستەکراوی خودییەوە ئاسان دەبێت. نەك تەنها دەبێ لە ماڵەکاندا وەك کردەی شتزانین گرنگی بە گەمە بدرێت، بەڵکو دەبێ لە قوتابخانەیشدا گرنگییەکی بەرچاو بە کەلوپەلەکانی گەمەکردن بدرێت و یارمەتیی منداڵان بدرێت بۆ فێربوون و وەرگرتنی زانیاریی نوێ، سوود لە ئامرازی گەمەکردن وەربگرن.

بەڵام ئەگەر ماڵ و قوتابخانە پەنایان بردە بەر شێوازی سرووشبەخشین (تلقین) و کردیانە تاکە ڕێگەیەکی سەرەکیی کە منداڵ بەهۆیەوە فێری زانیاریی نوێ بکرێت، ئەوا دەرەنجامی ئەو کارە ئەوە دەبێت کە چەند کەسێتییەکی داخراو ئامادە دەکەین کە بۆ وەرگرتن و پێشوازیکردن و تێگەیشتنی زانیارییەکان هەرگیز ناکرێنەوە.

٢) پرسیارکردن

ئەو پرسیارانەی منداڵ دەیانکات و کەسانی گەورە وەڵامی دەدەنەوە لە هۆکارەکانی وەرگرتنی زانیاریی منداڵانە. وەڵامدانەوەی پرسیارەکانی منداڵیش بەشێوەیەك کە لەگەڵ تەمەن و ئاستی درککردنی بگونجێت، لەو هۆکارە گرنگانەن کە یارمەتیی گەشەکردنی دەدەن، چوونکە پرسیارکردن ئەو ڕێگەیەیە کە منداڵ دەیەوێ بەهۆیەوە لەجیهان بگات و دواتریش مامەڵەیەکی دروستی لەگەڵدا بکات. کاتێ شتێك سەرنجی منداڵ رادەکێشێت، ئەوا پرسیاری دەربارەوە دەکات، (ئەنگلۆبێتری) حەزکردن بە پرسیارکردن بە برسیەتیی ئەقڵیی ناودەبات و پێیوایە کە هەردەبێ ئەم برسیەتییە تێر بکرێت تا منداڵ بتوانێت وەڵامی پرسیارەکانی دەستبکەوێت. زۆر پێویستە دایباب سروشتی ئەو پرسیارە سایکۆلۆژییانە بزانن، بۆ ئەوەی

بتوانن بەشێوەیەك وەڵامی بدەنەوە کە وەڵامدانەوەکەیان گەشەکردنێکی دروست بۆ منداڵەکەیان فەراهەم بکات.

بەڵام هەندێ جار دایباب بەشێوەیەکی زۆر هەڵە هەڵوێست لە ئاست پرسیارەکانی منداڵان وەردەگرن، چوونکە رەنگە بارودۆخی ژیانیان ناچاریان بکات وەڵامدانەوەی منداڵ پشتگوێ بخەن، یان بە وشکی و رەقی وەڵامیان بدەنەوە. رەنگە دایك سەرقاڵی منداڵە کۆرپەکەی بێت و نەپرژێتە سەر وەڵامدانەوەی منداڵە گەورەترەکەی، جا ئەگەر منداڵەکە پرسیاری لێبکات، یان پشتگوێیدەخات، یان ئازاری دەدات، لەمەیشدا منداڵ جگە لە تێرنەکردنی پێداویستیی بۆ زانینی شت، هەست بە بێهیواییش دەکات.

هەروەها رەنگە باوکان بەهۆی نەزانی و نەبوونی زانیاریی لەسەر ئەو مەسەلەیەی کە منداڵ پرسیاری لەبارەوە دەکات، بەشێوەیەکی هەڵە و سەرلێشێوێنەر وەڵامی بدەنەوە، یانیش رەنگە بابەتی پرسیارەکە پەیوەندیی بەهەندێك ئەزموونی هەڵچوونییەوە هەبێ کە رێگەیان پێنەدات بەشێوەیەکی راشکاوانە وەڵامی پرسیارەکانی بدەنەوە. نموونە بۆ ئەم مەسەلەیە زۆرە، رەنگە گرنگترینیان ئەو پرسیارانە بن کە تایبەتن بە سێکس، رەنگە منداڵ پرسیار لە دایکی یان باوکی بکات برا بچووکەکەی لە کوێوە هاتووە؟ رەنگە دایباب لە وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارەدا پەنا بەرنە بەر ئەو درۆیەی کە زۆربەی جار لەلایەن دایبابانەوە دەکرێت: برا بچووکەکەتمان لەژێر درەخت یان زەنبیلەی جلوبەرگدا دۆزیوەتەوە.. بەڵام ئەم وەڵامە منداڵ پڕ لە نیگەرانیی دەکات و هەڵپەی شت زانینی تێر ناکات، جگە لەوەی رەنگە لە سەرچاوەیەکی دیکەوە وەڵامە راستەکەی دەستکەوێت و ئیدی متمانەی بە دایبابی نەمێنێ و ئەو باوەڕەی لەلا دروست ببێت کە دایبابی فێڵی لێدەکەن، ئەوسا پەیوەندیی منداڵەکە لەگەڵ دایبابی بەرەو تێکچوون دەچێت. هەروەها وەڵامی پرسیارەکەی خۆیشی زۆر بە شێواوی و ساختەیی بەدەست دەکەوێت، ئەمەیش زیان بە گەشەکردنە مەعریفییەکەی دەگەیەنێت.

لەبەرئەوە، زۆر گرنگە کە دایباب گرنگیی بە وەڵامدانەوەی پرسیارەکانی منداڵەکانیان بدەن، بۆ ئەوەی ئەم وەڵامانەیش پێویستیی شت زانین تێربکەن، دەبێ دایباب ئەو هۆکارە کاریگەرانە بزانن کە لە دوای ئەو پرسیارانەوە خۆیان حەشارداوە. هەروەها دەبێ وەڵامەکان بەشێوەیەك بن کە لەگەڵ درككردنی منداڵ و تەمەنیدا بگونجێت.

لە راستیدا منداڵان لە رێگەی ئەم پرسیارانەوە لەهەموو شتێکی دیکە زیاتر شت فێر دەبن و زانیاریی وەردەگرن، جا ئەگەر ئەم پێداویستییەی ئەوانمان بۆ زانیاری هێنایەدی، بەشێوەیەکی دەروونددروستانە گەشەدەکەن، ئەگەر وەهایش نەکەین کار بۆ دواخستنی گەشەکردنیان دەکەین، رەنگە ئەمەیش بەلارێیاندا ببات.

ج) پێویستبوون بۆ پەیوەستبوون

کاتێ شرۆڤەی پێویستیی رێزلێگرتن و پەسندکردنی کۆمەڵایەتیمانکرد، ئەوەمان روونکردەوە کە منداڵ بەردەوام سوورە لەسەر ئەوەی رێز و حورمەتی کۆمەڵەکەی خۆی وەدەستبهێنێ، لە قۆناغی یەکەمی تەمەنیدا گرنگیی بە وەدەستهێنانی رێز و پەیوەستبوونی بە خانەوادەکەی دەدات، دواتر بە گەشەکردنی منداڵ ئەو کۆمەڵە و گروپانە رووبەرەکەیان پتر دەبێت کە منداڵ دەیەوێ رێز و حورمەتیان وەدەستبهێنێ، بۆنموونە لە قۆناغی نەوجەوانیدا گرنگیی بە پەیوەستبوون بە گروپی گەمە و قوتابخانە دەدات.

پەیوەستبوون بە خانەوادە و گروپ پێداویستییەکی سەرەکیی گەشەکردنی دەروونی و کۆمەڵایەتییە، بەتایبەت لە ساڵەکانی یەکەمی ژیانی منداڵدا. بەڵام هەندێ جار هەندێ دایباب لە خانەوادەدا جۆرە رەفتارێك دەکەن، وا لەمنداڵەکانیان دەکات وا هەست بکەن کە پەسند نین(پشتگوێ خراون– بێزراون)، جا هەرچەندە ئەم جۆرە رەفتارانە دووبارەبوونەوە بەتایبەتیش لە قۆناغی یەکەمی تەمەنی منداڵدا، ئەوا کاریگەرییەکی خراپ لە پێکهاتە دەروونییەکەیدا بەجێدەهێڵێ.

گرنگترین ئەو هۆکارانەی کە وا لە منداڵ دەکەن هەست بکەن پەسند نین ئەمانەی خوارەوەن:

١) پشتگوێخستنی منداڵ و شەونخونی نەکردن لەپێناو حەسانەوە و گرنگی پێدانیان لە خۆراك و پۆشاك. لە راستیدا ئەو دایکەی ئەرکەکانی خۆی بە باشی دەزانێت، ئەم مەسەلانە پشتگوێ ناخات و باوەڕی وەهایە کە ئەنجامدانی ئەرکەکانی یەکێکە لەو پێداویستییە گرنگانەی کە دەبێ کاتی بۆ تەرخات بکات.

٢) جیابوونەوەی منداڵ لە دایباب: منداڵی بچووك لەو کاتەی کە دایکی لێی دوورە، جا ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت، زۆر هەستیار دەبێت. چوونکە ئەم ماوە کەمە بەسە بۆ ئەوەی نیگەرانیی لە دەروونذا دروست بکات. لێرەدا دەبینین بەردەوام سۆراغی دایکی دەکات. رەنگە لەهەندێ دۆخدا ئەم دوورییەی دایك لە منداڵ ببێتە هۆی پەیداکردنی جۆرێك وروژانی هەڵچوونیی وەك قیژە و شەپۆڵەکانی تووڕەیی.

لەمەدا بۆمان دەردەکەوێت کە دەبێ پێویستیی منداڵ بۆ پەیوەستبوون تێر بکرێت، ئەمەیش لە کەشی خانەوادەدا دێتەدی بەوەی کە منداڵ پشتگوێ نەخەین و ئەرکی سەرپەرشتیکردن و بەخێوکردنیان نەخەینە سەرشانی خزموکەس و خزمەتکارانی دیکە و منداڵان لە باوەشی گەرمی دایکیان دوورنەکەونەوە. هەروەها نابێ بەردەوام کردەی خۆراکپێدان و پۆشاك گۆڕینیان بخەینە سەرشانی خەڵکانی دیکە، چوونکە کاتێ منداڵ هەست دەکات کە دایکی گرنگیی بە خواردن و پۆشاکی دەدات، پێویستیی بۆ دڵئارامی و ئاسایش دێتەدی.

هەروەها ئەوەشمان بۆ روونذەبێتەوە کە ژیانی منداڵان تا چ ئاستێك بە دابڕانی لە دایباب کاریگەر دەبێت، دیارە کە زیانی دابڕان هەر بەتەنها بە ئێستەی منداڵ ناگات، بەڵکو زیان بە ئێستەو ئایندە و دەروونذروستیشیان دەگەیەنێ.

لەم چەند لاپەڕەیەی پێشوودا گرنگترین ئەو پێداویستی و داواکارییە ناوەکی و دەرەکییانەمان خستەڕوو کە تاك دەیەوێ تێریان بکات بەشێوەیەك کە گونجانێکی دروستی بۆ

وەدیبهێنن، لەم باسەشدا دەتوانین ڕەهەند و ماناکانی گونجان و هۆکارە سەرەکییەکانی وەدیهێنانی بدۆزینەوە.

مانای گونجان

گونجان یان هەماهەنگیی واژەیەکە و واتای نزیکبوونەوە و ئاشنابوون و گردبوونەوەی دەوری یەکتر دەگەیەنێ، لەهەمان کاتیشدا دژی واژەکانی ناکۆکی و پێکدادان و دژایەتی و نەگونجانە. گونجان لە دەروونناسیدا ئەو کردە دینامیکیە بەردەوامەیە کە تاك دەیەوێ بەهۆیەوە ڕەفتارەکانی بگۆڕێت، بۆئەوەی پەیوەندییەکی گونجاوتر و هەماهەنگتر لەگەڵ خۆی و ژینگەکەیدا بەرقەراربکات. لەسەر بنەمای ئەم تێگەیشتنەوە دەتوانین ئەم دیاردەیە بەوە پێناسە بکەین کە توانای پێکهێنانی پەیوەندییەکانی ڕەزابەخشە (Satisfsctory) لەنێوان مرۆڤ و ژینگەکەیدا.

لێرەدا ژینگە گشت کاریگەری و توانا و هێزەکانی دەوروبەری مرۆڤ دەگرێتەوە کە ڕەنگە بۆ وەدەستهێنانی سەقامگیریی دەروونی و جەستەیی لە گوزەرانکردنی ژیاندا کار لە هەوڵی مرۆڤ بکەن. ئەم جۆرە ژینگەیە سێ لایەن و ڕەهەندی هەیە، وەك: ژینگەی سروشتی، ژینگەی کۆمەڵایەتی، دواتر خودی تاکەکەسەکە.

ژینگەی سروشتی بریتییە لە جیهانی دەرەکی و گشت شتە پێویست و سروشتییەکانی وەك پۆشاك و ماڵ و خۆراك و هتد کە لە دەوروبەری مرۆڤدا بوونیان هەیە.

ژینگەی کۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیریش بریتییە لەو کۆمەڵگەیەی کە تاك تیایدا دەژیەت بەهەموو خوو نەریت و ئەو یاسایانەی کە تاکەکان و پەیوەندییەکانیان ڕێکدەخات.

بەلاَم لایەنی سێیەمی ژینگە بریتییە لە دەروون و لەسەر تاك پێویستە توانای ئەوەی هەبێ مامەڵەی لەگەڵدا بکات و فێربێت چۆن بەرزەفتی بکات و کۆنترۆڵی حەز و داواکارییەکانی بکات، ئەگەر هاتوو حەز و داواکارییەکانی نالۆژیکی و ناهاوسەنگ و ناپەسندبوون.

ڕەهەندەکانی گونجان

هەروەك چۆن گوتمان دەروونددروستیی دۆخێکە و مرۆڤ خۆی لێ ئاگادار دەکاتەوە و لە کارو بەرهەم و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیدا بەدیاردەکەوێت، بە واتایەکی دیکە دەروونددروستیی لە (گونجانی کەسی) و (گونجانی کۆمەڵایەتیی) تاکدا بەدیاردەکەوێت، گونجانی کەسی و کۆمەڵایەتی دوو ڕەهەندەکەی گونجانن.

١) **گونجانی کەسی:** ئەوەیە کە تاك لە خۆی ڕازیبێت و پەسندی بکات: رقی لە خۆی نەبێتەوە و لێی بێزارنەبێت و متمانەی لەهەمبەر خۆیدا کز نەبێت و نەفرەتی لێنەکات. هەروەها دەبێ دۆخە دەروونییەکەیشی شڵەژان و کێشمەکێشی دەروونیی ئەوتۆی نەبێ کە هەستکردن بە گوناه و دڵەڕاوکێ و تەنگەتاوی و هەستکردن بەکەموکورتی و بەزەیی هاتنەوە بە خود لەگەڵ خۆیدا دەهێنێ. لە پێکهاتە سەرەکییەکانی ئەم ڕەهەندەی گونجان تێرکردنی پاڵنەرە جۆراوجۆرەکانیەتی بەشێوەیەك تاك و خودی کۆمەڵگەش لەیەك کاتدا پەسندی بکەن، یان بەلای کەمەوە دەبێ تێرکردنەکە بەشێوەیەکبێت کە زیانی بۆخەڵکی نەبێت و لەگەڵ پێوەرەکانی کۆمەڵگە دژ نەبێت. کە باس لە پاڵنەرەکان دەکەین، نابێ (ویژدان) لەیاد بکەین، چوونکە ویژدان ئەو دەسەڵاتە ناوەکییەیە کە لەیەك کاتدا چاودێریمان دەکات و ڕووبەڕوومان دەبێتەوە و ڕزگارمان دەکات و سزاشمان دەدات.

ئەو کەسەی لەگەڵ خۆیدا ناگونجێت، کەسێکە گرفتاری جەنگێکی ناوەکی بووەتەوە. جەنگێکە و ڕێژەیەکی ئەوتۆی وزە و هێزی بە فیڕۆ دەدات کە زۆرباشتربوو ئەگەر بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەرك و ناخۆشییەکانی ژیان بەکاریبهێنابایە. بۆیە دەبینین کەسی لەگەڵ خۆ نەگونجاو چالاکیی کەمە و زوو ماندوودەبێت و توانای بەردەوامی و بەرهەم و تێکۆشانی نییە، چوونکە کێشمەکێشە دەروونییەکانی هێز و وزەیان نەهێشتووە. هەروەها ناتوانێ لەبەردەم قەیران و تەنگانەکاندا خۆگر و بە ئارامبێت، ئەگەر گرفتێك خۆی پیادابکێشێت درككردن و بیرکردنەوەی دەشێوێت و هاوسەنگیی خۆی لەدەست دەدات.

٢) گونجـانی کۆمەڵایـەتی: بریتییـە لـە توانـای تـاك بـۆ دروسـتکردنی پەیوەنـدیی کۆمەڵایەتیانەی پەسند و گونجاو لەگـەڵ ئـەو کەسـانەی لـە دەوروبەرەکەیـدا دەژیـن، دەبـێ پەیوەندییەکانیش مۆرکی رووبەڕووبوونەوەی نەرێیی و تەشقەڵە و هەستکردن بە چەوسـانەوەی پێوەنەبێ و نابێ تاك لە پەیوەندییەکانیـدا و لەبەرانبـەر ئـەو کەسـانەی لێـی نزیکدەبنـەوە، هەست بە پێویستیی بەرزەفتکردن و دوژمنایەتی بکات. هەروەها ناشبێ حـەز بکـات گـوێی لەوە بێت ستایشی بکەن و سۆزیان بۆ لای خۆی بەکێشبکات، یان داوای هاوکارییان لێبکات.

ئەو کەسەی خۆی لەگەڵ کۆمەڵگەدا گونجاندووە، توانایەکی زۆری بـۆ کـۆنترۆڵکردنی ئـەو دۆخانە هەیە کە هەڵچوون دەوروژێنن، بۆیە بەهۆی شتی پڕووپووچ و منداڵانەوە هەڵناچـێت و هەڵشەیی ناکات، بەشێوەیەکی کرچوکاڵی منداڵانەیش گوزارشت لە هەڵچوونەکانی ناکـات، هەروەها توانای ئەوەی هەیە بەشێوەیەکی واقیعیانەی ئەوتۆ رەفتار لەگەڵ خـەڵك بکـات کـە رەفتارەکەی بەو وێناندنانە کاریگەر نەبێ کە هـزر و خەیاڵـە بێماناکـانی لـەبارەی خەڵکـەوە هەڵیـشکیدا دروسـتیدەکەن. بۆیـە ئەوکەسـەی خـۆی لەگـەڵ کۆمەڵگـەدا گونجانـدووە بـە پێگەیشتوو لە رووی سۆزییەوە) ناودەبرێت.

ئەوەی پێویستە تێبینیی بکەین ئەوەیە کە دەبێ ئاماژە بە نێوەنـدی دوو لایەنەکـە واتـا: گونجـانی کەسـی و کۆمەڵایـەتی بکـەین کـە پەیوەنـدی و کاریگەرییـەکی ئـاڵۆزکراوی دوو لایەنانەیان هەیە.

هۆکارە سەرەکییەکانی دروستکردنی گونجان:

چەندان هۆکار هـەن کـە گـەورەترین کاریگـەرییان لـە دروسـتکردنی گونجـانی کەسـی و کۆمەڵایەتیدا هەیە، گرنگترینیان ئەمانەی خوارەوەن:

١) تێرکردن و وەدیهێنانی پێداویستییە سەرەتاییەکان و کەسییەکان: ئەگەر پێداویستییە جەستەیی و دەروونییەکانی تاك تێر نەکران و وەدینەهێنران، ئەوا گرژییەکی ئـەوتۆ لـە تاکـدا دروستدەکەن کە پاڵی پێوەدەنێت هەوڵی وەدیهێنان و تێرکردنی پێداویستییەکانی بـدات. جـا هەرچەندە ماوەی بێبەشبوونی تاك پتر درێژە بکێشێت، گرژییەکەی توندتر دەبێت، ئەگەر تاك

توانی ئەم پێداویستیە وەدیبهێنێت، هەڵوێستەکەیش کۆتایی دێت، بەڵام ئەگەر هەلومەرجی ژینگەیی و کۆمەڵایەتی نەیهێشت پێداویستییەکەی وەدیبهێنێت و تەگەرەکانی بەردەم وەدیهێنانی پێداویستییەکانی گەورە و بەهێزبوون، ئەوا تاك هەوڵدەدات هۆکارێك بۆ تێرکردنی پێویستییەکەی بدۆزێتەوە، رەنگە هۆکارەکەیش نائاسایی وناوازەبێت و کۆمەڵگە رەتیبکاتەوە، لێرەوە تاك گرفتاری لادان دەبێت و تاوان دەکات، بەمەیش کردەی گونجان و هەماهەنگییەکەی تێکدەچێت، دەتوانین ئەم راستییە بەم نموونەیەی خوارەوە روونبکەینەوە:

کەسێکی برسی لەهەندێ هەلومەرجی زۆر توندوتیژی قاتوقڕیدا بۆ تێرکردنی خۆی پەنا دەباتە بەر دزیکردن. هەروەها ئەو کەسەی کە پلەیەکی کۆمەڵایەتیی گونجاوی نییە، پەنا دەباتە بەر دوژمنکاری و رقوکینە. هەروەها ئەو منداڵەی هەستدەکات لەلایەن خانەوادەکەیەوە بێزراوە، ئەوا بەهۆی وەدینەهاتنی پێویستیی پەیوەستبوون، پەنا دەباتە بەر گۆشەگیری.

دزیکردن لە دۆخی یەکەم و دوژمنایەتی و گۆشەگیری لە دۆخی دووەم وسێیەمدا، بە چەند شێوازێکی جیاجیای نەگونجانی نێوان کەس و ژینگەکەی دادەنرێت، نەگونجانەکەیش بەهۆی وەدینەهێنانی پێویستییەکەی بە رێگەیەکی ئاسایی هاتووەتە ئاراوە.

دۆخی دووەمیش: ئەوەیە تاك پێداویستییەکانی خۆی بەشێوەیەك وەدیبهێنێ کە وەدیهێنانی پێداویستیی خەڵکانی دیکە پەکنەخات، بۆنموونە لە دۆخی کەسە برسی و بێبەشەکە لە خواردن کە پێشتر ئاماژەمان پێی دا، پێداویستیی خۆی بۆ خۆراك وەدیهێناوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەیشدا بەشێوەیەك وەدیهێناوە کە زیان بە خەڵکانی دیکە دەگەیەنێت و لەگەڵ بەرپرسیاریەتیی کۆمەڵایەتیدا ناگونجێت.

٢) تاکەکەس ئەو خوو و کارامەییانەی هەبێت کە پێداویستییە بێچەندوچۆن و زۆر پێویستەکانی بۆ وەدیبهێنێ. ئەم خوو و کارامەییانە لە قۆناغە سەرەتاییەکانی تەمەنی تاکدا شکڵگیر دەبێت، لەبەرئەوە ئێمە دەبینین کە گونجان خۆی لەخۆیدا دەرەنجامی شارەزایی و ئەزموونەکانی تاکەکەسن کە کاریگەریی لە تاك کردووە بۆ فێربوون و ئاشنابوونی بەو رێگە

جۆراوجۆرانەی کە پێداویستییەکانی خۆی پێیانەوە وەدیدەهێنێت و بەهۆیانەوە لە بواری ژینی کۆمەڵایەتیدا رەفتار لەگەڵ خەڵکانی دیکە دەکات.

ئەمە گرنگیی پێنج ساڵی یەکەمی ژیانی منداڵ لە پێکهێنانی کەسێتییەکەیدا رووندەکاتەوە، چوونکە وەك فرۆید جەختی لەسەر کردووەتەوە، لەم ساڵانەدا روخسار و پێشینەی یەکەمی کەسێتیی منداڵ شکلگیر دەبێت و تیایدا تۆوەکانی گونجان و نەگونجانیان تێ سەوز دەبێت. زانایانی قوتابخانەی شیکردنەوەی دەروونیی ئەم چەند ساڵەی یەکەمی تەمەنی تاك بە (نەمامگەی کەسێتی) ناودەبەن کە تیایاندا تاك لە کەشێکی کۆمەڵایەتیی پڕ سۆز و گەرمیی سۆزی و هەستکردن بە دڵاڕامی لەلایەن دایبابەوە پەروەردە دەبێت. بە رەخساندن و فەراهەمبوونی هەلومەرجە گونجاوەکان بۆ ئەوەی منداڵ بە کردەیەکی دروستی شیاندنی کۆمەڵایەتیدا تێپەڕێنرێ، دەبێتە هۆی ئەوەی کەسێتییەکەی گەشە بکات، بەمەیش دەتوانێ لەم نەمامگەیەدا — مەبەستمان خانەوادەیە — بچێتە باخچەیەکی مەزنتر — مەبەستمان کۆمەڵگەیە، بەشێوەیەك گشت ئەو خوو و کارامەیی و ئامرازنەی هەبێت کە پێمەتیدەری دەبێت تا رۆڵێکی داهێنەرانەی کۆمەڵایەتی بگێڕێت و ببێتە ئەندامێکی کارای ئەوتۆ کە کارلێکێکی باشی هەبێت و لەگەڵ گروپ و کۆمەڵەکەیدا بەباشی رەفتار بکات و کردانەوەی دروستی هەبێت. بەم شێوەیە ئەو (شێوازی ژیان)ە پێکدێت کە (ئادلەر)ی زانای قوتابخانەی شیکردنەوەی دەروونیی باسیکردووە و مەبەستی ئەو رێگەیەیە کە تاك لە رووبەڕووبوونەوە و چارەسەرکردنی پرسە جۆراوجۆرەکانی پێی راهاتووە و فێری بووە. ئەم شێوازە لە بنەڕەتەوە لە کاتی ساوایی تاك و ساڵەکانی یەکەمی ژیانیدا دەست بە شکلگیربوون دەکات.

٣) دەبێ مرۆڤ خۆی بناسێت: چوونکە خۆناسی بە مەرجێکی سەرەکیی گونجانی باش دادەنرێت. رەنگە هەر ئەمەیش بێت کە پاڵی بە سوقراتی فەیلەسووفەوە نابێ ئەم دەستەواژەی (**خۆت خۆت بناسە**)ی نێو پەرستگەی دلفی وەك دروشم و بنەمای فەلسەفەکەی هەڵبژێرێ کە بەهۆیەوە هەوڵی دروستکردنی مرۆڤی چاکەکاری گونجاوی دەدا.

خۆناسینی مرۆڤ ئەم لایەنانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

أ) دەبێ مرۆڤ سنووری ئەو توانایانەی خۆی بزانێت کە دەتوانێ بەهۆیانەوە پێداویستییەکانی بەشێوەیەکی واقیعی ئەوتۆ وەدیبهێنێ کە ئەگەری وەدیهێنانیان کردەیی بێت، بۆنموونە: ئەگەر ئەو قوتابییەی کە ماوەیەکە لە کۆلێژ دەرچووە حەز بە کارێك بکات کە لەگەڵ باوەڕنامەکەی بگونجێت و لە کارەکەشی سەرکەوتن وەدەستبهێنێ، ئەوا ئەم جۆرە حەزە بە حەزی واقیعی دادەنرێت کە ئەگەری وەدیهێنانی هەیە. بەڵام ئەگەر قوتابییەکە هەر لەگەڵ دەرچوونی لەکۆلێژ بیەوێت ببێتە بەڕێوەبەری فەرمانگەیەکی حکومی، ئەوا حەزەکەی بە نا واقیعی و نەکردەیی دێتە ژماردن، دواتریش ئەگەر ئەم حەزەی وەدینەهات دەبێتە هۆکارێکی شڵەژان و تێکچوونی قوتابییەکە و دواتریش دەبێتە هۆی نەگونجانی لەگەڵ خودی خۆیشیدا.

دەبێ هەڵسەنگاندن و رێزگرتن لە دەروون لەسەر بنەمای ناسینێکی واقیعیانەی راستگۆیانەی دەروون بونیادنرابێ، چوونکە ئەو کەسەی لەگەڵ خۆی راستگۆ و دەستپاکە بەرەو لووتبەرزییەکی ساختە و خاکەڕاییەکی پووچ هەنگاو نانێت. پێگەیشتوو ئەو کەسەیە کە لە ماوەی ساڵەکانی یەکەمی تەمەنیدا ئازایانە و بەشێوەیەکی واقیعی خۆی لەسەر رووبەڕووبوونەوەی راستییەکان و گرفتەکان راهێناوە. کەسی واقیعیی ئامادەیە رووبەڕووی راستییەکانی سەبارەت بە خۆی و کار و توانا و هەلومەرج و بواری ژیانی خۆی ببێتەوە، جا ئەگەر راستییەکان ئازاربەخشیش بن. چوونکە ئەو لە ناخۆشی و تەنگوچەڵەمەکاندا پاڵنەرێك بۆ ئەوە دەبینێتەوە کاربکات و تێبکۆشێت و لەهەمبەر قەیرانەکاندا هەوڵی خۆی چەند پاتبکاتەوە.

(ب) دەبێ تاك توانا و ئامادەییەکانی خۆی بناسێت، چوونکە ئەگەر ئەو توانا و ئامادەییانەی ناسی، حەز بە شتێك ناکات کە توانا و ئامادەییەکانی رێگەی وەدیهێنانی پێنەدەن. بەڵام ئەگەر ئەم توانا و ئامادەییانەی خۆی نەزانی، ئەوا حەزەکانی بەشێوەیەك دەبن کە تواناکانی ناتوانن وەدیبهێنن، ئەوسا ئەو بێهیواییەی بەهۆی وەدینەهاتنی ئەو حەزانەیەوە دروست دەبێت، دەبێتە هۆکارێکی تێکچوونی گونجانەکەی، بۆنموونە: دەبینین کەسێك

توانایەکی کەمی ئەقڵیی هەیە و دەیەوێ ببێتە دکتۆر یان زانا، هەروەها مرۆڤێکی رەقەڵەی ماسوولکە پووکاوە حەز دەکات ببێتە کەسێکی بەناوبانگی بواری مشتەکۆڵە، یان قوتابییەکی چاوکز دەیەوێ لە کۆلێژێکی سەربازی وەربگیرێت، یان قوتابییەکی دیکە کە توانا و ئامادەییەکی پێویستی لە بیرکاری و زانستەکانی سروشتیدا نییە، دەیەوێ بچێتە بەشی زانستی قوتابخانەکانی ئامادەیی. هەروەها کچێکی ناشرین دەیەوێ ببێتە ئەستێرەیەکی سینەمایی. گەرچی ئەم جۆرە حەزانە لە چوارچێوەی سنووری تواناکانی مرۆڤن، بەلاّم ناچنە سنووری گشت مرۆڤێکەوە، بۆیە هەرگیز لەژیانی هەندێ کەسدا نایەنەدی و تواناکانیان ناتوانێ دەستەبەریان بکات. بەمەیش دەبێتە هۆی نەگونجانیان.

٤) **دەبێ مرۆڤ خۆی پەسند بکات:** بیرۆکە و تێڕوانینی تاك لەمەڕ خۆیدا گرنگترین ئەو هۆکارانەن کە کاریگەریی لە رەفتاری دەکەن، جا ئەگەر بیرۆکە و تێڕوانینی لەهەمبەر خۆیدا نەرێنی و پەسندبوو، ئەوا ئەم جۆرە تێڕوانینە بۆ کارکردن و هەماهەنگی لەگەڵ تاکەکانی دیکەی کۆمەڵگە پاڵی پێوەدەنێت، هەروەها بەپێی تواناکانی بۆ سەرکەوتن پاڵی پێوەدەنێت بەبێ ئەوەی لە چەند بوارێکدا هەوڵی کارکردن بدات کە تواناکانی رێگەی پێنادەن تیایاندا سەرکەوتن وەدەستبهێنێت. بەلاّم ئەو کەسەی خۆی پەسند نەکات و بەخۆی رازی نەبێت، ئەوا رووبەڕووی هەڵوێستی بێهیواکارانەی ئەوتۆ دەبێتەوە کە هەست بە دەستەپاچەیی و شکست بکات، جا لێرەدا پلەی گونجانی کۆمەلاّیەتیی خراپ دەبێت، ئەمەیش بەرەو گۆشەگیری و هەستی دوژمنکارانە پاڵی پێوەدەنێت، بۆ ئەوەی سەرنجی خەڵکی بۆ لای خۆی رابکێشێت و ئەو باوەڕە لەمێشکیاندا بسڕێتەوە کە لەهەمبەر ئەودا هەیانە.

٥) **نەرمیی:** لێرەدا مەبەستمان لە نەرمیی ئەوەیە کە تاك بەشێوەیەکی گونجاو کاردانەوەی لەهەمبەر کاریگەرییە نوێیەکاندا هەبێت. کەسی چەقبەستووی رەقەکار پێشوازی لە هیچ گۆڕانکارییەکی ژیانی ناکات، لەبەرئەوە گونجانەکەی تێکدەچێت و پەیوەندیی لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا دەشلەژێت ئەگەر هاتوو چووە نێو ژینگەیەکی نوێ کە دژ بە شێواز و رێگەی ژیانی بوو. بەلاّم کەسی نەرم و خۆگونجێن بەکاردانەوەی گونجاو مامەڵە لەگەڵ ژینگەی

نوێ دەکات، ئەمەیش گونجانێکی باش لەنێوان ئەو و ژینگەکەیدا دروست دەکات. ئەمەیش مانای ئەوەیە کە هەرچەندە مرۆڤ زیاتر نەرم بێت گونجانەکەی ئاسانتر دەبێت، بەپێچەوانەیش هەر راستە.

دوو جۆر نەرمیی هەیە: نەرمیی بەهێز، ئەو نەرمیەیە کە تاك بەهۆیەوە لەگەڵ ژینگە نوێیەکەی دەگونجێت بەبێ ئەوەی سروشت و خوو عادەت و کەسێتییە رەسەنەکەی بگۆڕێت. هەروەها نەرمیی لاوازیش هەیە کە بەهۆیەوە تاك بەها ونموونە بالأکانی ژینگە نوێیەکە وەردەگرێت و نکۆڵیی لە کەسێتییە رەسەنەکەی خۆی دەکات. ئەمەیش دەبێتە هۆی نەگونجانی تاك ئەگەر هاتوو ژینگە نوێیەکەی بەجێهێشت و هاتەوە نێو ژینگە کۆنەکەی. ئەم جۆرە نەرمییە گونجان وەدیناهێنێ، بەڵکو دەبێتە هۆی تێکچوون و لەباربردنی گونجان، بۆنموونە: ئەو کەسانەی دەچنە هەندەران، ئەگەر لەنێو ژینگە نوێیەکەی هەندەران توانەوە، ئەوا بەرەو لاساییکردنەوەی گشت بەها و نەریت و خوویەکی ئەوان پەلکێش دەکرێن، هەندەی پێناچێت ئەو جۆرە کەسانە کەسێتیی رەسەنی خۆیان لەیاد دەکەن، جا ئەگەر هاتنەوە نیشتیمانەکەیان، رەفتاری زۆر سەیروسەمەرە دەکەن، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی بکەونە بەر رەخنە، بێگومان ئەمەیش هۆیەکی راستەوخۆی دروستکردنی هەستی نامۆیی دەبێت، لەهەمان کاتیشدا روخسارێکی نەگونجانە. ئەم جۆرە کەسانە نەرمییان هەیە، بەڵام نەرمییەکی لاواز و نەرێییە و تەنها کاریگەر دەبێت بەبێ ئەوەی رۆڵێکی ئەرێیی بگێڕێت.

هەندێکی دیکە ئەگەر چوونە نێو ژینگەیەکی نوێ، خۆیان لەگەڵیدا دەگونجێنن،بەڵام لەگەڵ ئەوەیشدا دەستبەرداری کەسێتیی رەسەنی خۆیان نابن، جا ئەگەر بگەڕێنەوە ولأتەکەشیان ناگۆڕێن و گرفتاری ئەو دۆخی رەخنەلێگرتن و نەگونجانی کەسانی یەکەم نابن. ئەم جۆرە کەسانە نەرمییەکی بەهێزیان هەیە، چوونکە لە ژینگە نوێیەکەدا بەشێوەیەکی چەقبەستوو و ناکارا ناوەستن، بەڵکو هەندێ رەفتاری خۆیان هەموار دەکەنەوە تا لەگەڵ ژینگە نوێیەکەدا بگونجێن، بەبێ ئەوەی کەسێتیی رەسەنی خۆیان بگۆڕن.

٦) هەماهـەنگی و ڕێککـەوتن (بێـوەیی): هەنـدێ کـەس پێیانوایـە هەماهـەنگی و ڕێککەوتن جۆرێکە لە ئاشتیخوازی و بێوەیی، لەسەر ئەو بنەمایەی کە بێوەیی بـە سروشـتی خۆی، خۆی لە کێشمەکێش بەدووردەگرێ و دژ بە ناکۆکییـە. بـە رای ئـەو کەسـانە بێـوەیی جۆرێکە لە هەماهـەنگی و ڕێککـەوتن کـە لەسـەر شـێوەی خۆدانەدەسـت ژینگـە دەبێـت، بەتایبـەت ژینگـەی ڕۆشـنبیری و کۆمەڵایـەتی. بێـوەیی و ئاشـتیخوازی پێویـستی بـە ملکەچکردنی تاکە لە راست ئەو بارودۆخانەی کـە تیایـدا دەژیێـت. هـەروەها داوا لـە تـاك دەکات کە ئاراستەگری و خولیـا و هەستوسـۆزەکانی هەمواربکاتـەوە. ئـەو تاکـەی کـە لـە ئاشتیخوازیی هەمبەر سیـستمەکاندا شکـستدێنێ، ئـەوا لـەو کارانەیـشی شکـستدێنێ کـە کۆمەڵ داوای ئەنجامدانی لێدەکات.

بەکورتی ئەو کەسانەی دەروونذروستی بە خۆرادەستکردن دەبەستنەوە، پێیانوایە کە لەسەر تاك پێویـستە لەگـەڵ کۆمەڵەکـەی ئاشـتیخواز بێـت و لەگـەڵ ئامانجەکانیـشیدا بگونجێـت، بۆئەوەی بتوانێ لەژیانێکی کۆمەڵایەتییانەی هەماهەنگ و گونجاو بژییێت. بەڵام ئەم بیرۆکـە و تێڕوانینە کە هەماهەنگی و گونجان بـە شـێوازێکی ئاشـتیخوازیی دەزانـێ، لەلایـەن ئـەو زانایانەی کۆمەڵناسیی ڕووبەڕووی ڕەخنەیەکی توند بووەتەوە کە چەندان دەستەواژەیان لـەو بارەیەوە ڕوونکردووەتەوە، لەوانە:

١) زانایانی کۆمەڵناس پێیانوایـە کـە ئـەم مەسـەلەیە راسـتیی جیاوازییـەکانی نێـوان تاکەکانی پشتگوێخستووە، چوونکە هەندێ کـەس هـەن زیرەکییەکـەیان ئاسـاییە و هەنـدێ کەسی دیکەش هەن بلیمەتن، هەروەها ئەو ریفۆرمیستە کۆمەڵایەتییە شۆڕشـگێڕەیش هەیـە کە هەرگیز بە دۆخە هەنووکەییەکان رازی نابێت، هەروەها کەسانی تووکنـەرمی ملکەچـیش هەن کە خۆیان رادەستی دۆخەکان دەکەن. ئەم جیاوازییەی نێوان تاکەکان دەبێتە ڕێگر لـەوەی کە بەیەك ئاست و پلە بە دۆخە کۆمەڵایەتییەکانی ژینگەکەیان رازیبن، هەر ئەمەیشە وامـان

لێدەکات بڵێین کە نابێ چاوەڕوانی یەك ئاستی چوونیەکی ئاراستەگری و بیرکردنەوە و ڕەفتارەکانی تاکەکان بکەین.

کەسی ئاسایی ژیانی لە کۆمەڵگەدا حەساوەتر دەبێت و کەمتر دەکەوێتە بەر ئەو گرفتە کۆمەڵایەتیانەی کە ریفۆرمیستی کۆمەڵایەتی و ئاینیی ڕووبەڕوویان بووەتەوە، چوونکە ئاستی درککردنی ئەو کەسانە وایان لێدەکات لەهەمبەر ئەم گرفتانە لە کەسێکی ئاسایی تێگەیشتووتر و هەستیارتربن.

هەندێ لێکۆڵەری دیکە هەن پێیانوایە کە کەسی بلیمەت توانای گونجانی نییە، چوونکە لە ئاشتیخوازیدا شکستیهێناوە و بەزۆری ڕووبەڕووی کێشمەکێش و بێهوایی بووەتەوە، لێرەدا خۆمان لەبەردەم خاڵێکی زۆر گرنگدا دەبینینەوە ئەویش ئەوەیە کە مانای گرفتاربوونی تاك بەکێشمەکێش ئەوە نییە لە هەماهەنگی و گونجاندا دووچاری دەستەپاچەیی بووبێتەوە، چوونکە مادام ژیان هەیە، کێشمەکێشیش هەیە، پەندەکە لە نەبوونی کێشە نییە، بەڵکو ئەوەی گرنگە چۆنیەتیی ڕووبەڕووبوونەوەی هۆکارەکانی کێشمەکێش و کارکردنە بۆ دەربازبوون لێیان.

(ب) کاتێکیش هەماهەنگی و ڕێککەوتن یەکسان بکەین بە ئاشتیخوازی، ئەوا ئاشتیخوازییەکە چەقبەستوو و ڕەقەکار دەبێت، چوونکە دەبێ هەماهەنگی و ڕێککەوتن کردەیەکی ئەرێیی و بەردەوامبێت و بتوانێ وەلامگۆی هەلومەرجە گۆڕاوەکان بێت. ژیانی نوێ لە گۆڕانێکی بەردەوامدایە و پێداویستیی تاك و سروشتی مرۆییش لە گۆڕاندان، بۆیە ژیان نەك هەر داوا لە تاك ناکات خۆی رادەستی پێوەرە چەقبەستووەکانی کۆمەڵایەتی بکات، بەڵکو داوای لێدەکات لە گۆڕانکارییەکانی نێو کۆمەڵگەکەیدا رۆڵێکی ئەرێی بگێڕێت، بۆئەوەی بەشێوەیەك ڕووبەڕووی ئەو گۆڕانکارییانە ببێتەوە کە هەماهەنگییەکەی بۆ بگێڕێتەوە. ئەمەش ئەوە لەسەر تاك پێویست دەکات لەهەمبەر بەها نوێیەکاندا نەرم و خۆگونجێن بێت.

کۆی وتەکانمان ئەوەیە کە دەتوانرێ لە دوو گۆشەنیگاوە لە هۆکارە سەرەکییەکانی وەدەستهێنانی گونجانی کەسی و کۆمەڵایەتیی تاك بنوارین:

گۆشەنیگای یەکەم: توانای تاکە بۆ ئاستێکی گونجان لەگەڵ خۆی، واتا لەگەڵ ئەو بەها و ئامانجانەی بۆ خۆی هەڵیبژاردوون، هەروەها توانای تاکە بۆ گونجان لەگەڵ ئەو کۆمەڵەیەی کە لەگەڵیاندا دەژییێت.

گۆشەنیگای دووەم: کاتێ مرۆڤ خۆی پەسند دەکات و خەڵکانیش پەسندی دەکەن، بەرامبەر رەفتارەکانی هەست بە بەختیاری و حەسانەوە دەکات.

گونجان كردەیەكی بەردەوامە

پێشتر گوتمان: گونجان كردەیەكی بەردەوامی دینامیكییە و تاك لەو گونجانەدا مەبەستی ئەوەیە رەفتاری خۆی بگۆڕێت، بۆ ئەوەی پەیوەندییەكی گونجاوتر لەنێوان خۆی و ژینگەكەیدا دروست بكات. روخسار و رەهەندەكانی ئەم پەیوەندییەش لە ساڵەكانی یەكەمی تەمەنی منداڵدا دیاریدەكرێت و ژینگەی دەوروبەریشی بە هۆكارێكی گرنگی پێكهاتنی كەسێتی و ئاراستەگری و حەز و دونیابینیی تاك دادەنرێت، بە واتایەكی دیكە، شێوازی گونجانەكەی لەگەڵ خۆی و كۆمەڵگەكەیدا شكلگیر دەبێت. چوونكە منداڵ لەو ساڵانەی یەكەمی تەمەنیدا زۆرێك لە شارەزایی و ئەزموونی ئەوتۆ فێردەبێت كە بۆ گونجانی دروست یارمەتیدەری دەبێت، جا ئەگەر لە كەشوهەوایەكی هێمنی خانەوادەییدا بژیێت كە سۆز و خۆشەویستی و دڵارامی باڵی بەسەردا كێشابێت، دەتوانێ بەشێوەیەكی دروستی وەها گەشەبكات كە بە توانای گونجان لەگەڵ خۆی و ئەو كۆمەڵگەیە تیایدا دەژیێت، دەناسرێتەوە. كارلێكی ئاساییانە لە خانەوادەدا بەچەند تایبەتمەندی و شەقڵێك دەناسرێتەوە كە لەسەر بناغەی خۆشەویستی و برایەتی و سەربەستی و راشكاوی و پایەداری بونیادنراوە، ئەم سیفەتانەیش پێویستن بۆ ئەوەی تاكەكانی بتوانن پەیوەندیی دیكەی كۆمەڵایەتی بەرقەرار بكەن.

ئەو بوار و پانتاییەی كە منداڵ تیایدا گەورە دەبێت، كاریگەرییەكی زۆری بەسەر گەشەكردنیدا هەیە، جا ئەگەر ئەو پانتاییە پێداویستییە بایۆلۆژی و دەروونییەكانی منداڵی وەدیهێنا، ئەوا ئەم كردەیە كاریگەرییەكی مەزنی لەسەر رەفتار و شێوازەكانی رەفتاریدا دەبێت. بەڵام ئەگەر هەڵوێستەكانی بێبەشكردن جۆراوجۆر بوون و توندوتیژییەكەی پتربوو، ئەوا كەسێتییەكەی گرفتاری شڵەژان و كێشمەكێش دەبێتەوە و شوێنەواری ئەو كێشمەكێشەی كە لە بێبەشبوونەوە بۆی دروستدەبێت تا تەمەنی گەورەییش وەك قیر و بنێشت هەر پێوەی دەنووسێ، ئەم شڵەژانە لە لایەنەكانی رەفتاریشدا رەنگدەداتەوە. لێكۆڵینەوەكانی ئەكلینیكیی دەریانخستووە كە زۆربەی ئەو لادانانەی لە تەمەنی گەورەییدا بەدیاردەكەن، بۆ ئەو هەڵوێستانەی ژیان دەگەڕێتەوە كە منداڵ لەكاتی ساواییدا رووبەڕوویان بووەتەوە.

لەمەوە بۆمان رووندەبێتەوە کە پەیوەندیی نێوان تاك و ژینگەکەی پەیوەندییەکی کارلێککەر و دانوستان و تێرکردن و بێبەشکردنە، چوونکە کاتێ منداڵ لە شتێکی خۆی بێبەش دەکەین، تووڕە دەبێت. هەروەها کاتێ دونیا تەگەرە دەخاتە بەردەم مرۆڤی تەمەن گەورە و نایەڵێ بە ئامانجەکانی بگات، دەبینین فێڵ و تەڵەکەبازیی دەخاتەگەڕ و بۆ گەیشتن بە خواست و جێگرەوەی خواستەکەی، بەدوای ئامرازی جۆراوجۆردا دەگەڕێت.

لەکاتی ئەم کارلێکە بەردەوامەیشەوە کەسێتیی مرۆڤ گەشە دەکات و پێکدێت و ڕەفتارەکەی مۆرکێکی تایبەت بەخۆیەوە دەگرێت و بەهۆی ئەو شارەزایی و ئەزموونانەی پێیادا تێپەڕیوە، ڕەفتارەکانی هەموار دەکاتەوە. ئەمەیش لە ئەنجامی کارلێکی پێکهاتەی بیۆلۆژیی تاك و هۆکارە ژینگەییەکانەوە(بەتایبەت کۆمەڵایەتی و رۆشنبیرییەکانەوە) دێتەدی. لێرەوە پاڵنەرەکانی تاك دەگۆڕێت و هەموار دەکرێتەوە و ویژدانی پێکدێت و چەندان شارەزایی و زانیاری و کارامەیی و سۆز و خولیای دیکەی شکلگیر دەبێت و بیروباوەڕ و بەهاو خولیا و ئاراستەگریی دیکە بۆ خۆی هەڵدەبژێرێت، لەهەمان کاتیشدا واز لە چەندین خوو نەریت و ئاراستەگری و خولیای دیکە دەهێنێ.

لەمیانی ئەم گەشەکردنەیشەوە تاك لە قۆناغی منداڵییەوە شێوازێکی تایبەت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵك و چارەسەرکردنی گرفتەکانی هەڵدەبژێرێت، بۆنموونە: کاتێ منداڵ کۆسپێکی مادی یان کۆمەڵایەتی دەکەوێتە بەردەم، یان گرفتاری کێشمەکێشێکی دەروونیی دەبێت و پاڵنەرەکانی پەکدەخات و دووچاری نیگەرانی و تەنگەتاویی دەکات، بەدوای ئەو شتانەدا دەگەڕێت کە توندیی ئاستی گرژییەکانی کەمدەکەنەوە تا دەستی بە شێوازێکی دیاریکراوی ڕەفتاری دەگات و حەسانەوەی بۆ دەستەبەر دەکات. ڕەنگە گۆشەگیری و ماستاوچیەتی و هەستی دوژمنکارانە و وەدەستهێنانی سۆزی خەڵك ئەو شێوازە دیاریکراوەی ڕەفتار بێت کە کەمێك پێش ئێستە باسمانکرد. یان ڕەنگە ئەم شێوازە ڕەفتارە لە لێبوردەیی و توندوتیژی و هەنگاوهەڵێنان و پاشەکشەکردن و پشتبەستان بەخەڵك و باوەڕبەخۆکردن، یانیش لە کەللەڕەقی و خۆنەخۆشخستن و بەرزەفتکردندا دەرچەیەك بۆ قەیرانەکەی بدۆزێتەوە. جا

ئەگەر ئەم شێوازانەی سەرەوە لە کەمکردنەوەی گرژیی و هێنانی کەمە حەسانەوەیەك سەرکەوتنی وەدەستهێنا، هەر کاتیّ رووبەڕووی گرفتێك بێتەوە بەکاریاندەهێنیّ، تا بەپێی گوزەرکردنی کات ئەم شێوە رەفتارە دەبێتە خوویەکی زەقی تاکەکە و کەسێتییەکەی بە مۆرکی خۆی رەنگ دەکات. ئەم شێوازە بە (شێوازی ژیانی تاك) یان(شێوازی گشتیی گونجان) ناودەبرێت. ئەمەیش رێگەی تایبەتی تاکە بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکان و مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکان و گونجانی لەگەڵ خۆی و کۆمەڵگەکەی.

بەڵام چۆن شێوازی گونجانی تاك پێکدێت؟ بەهۆی هەندیّ ئەرکی دەروونیی وەك درککاری‌و داماڵین (تجريد) و بەرزەفتکردنی خود دێتەدی، ئەم ئەرکانە کار بۆ ئەوە دەکەن تاك دەسەڵاتی بەسەر هاندەرەکانی ژینگەی دەرەکیدا هەبیّ.

کاتیّ منداڵ لەدایکدەبێت درکێکی دیاریکراوی لەهەمبەر جیهانی دەوروبەری خۆیدا هەیە. لە ئەنجامی ئەمەیشەوە هەستکردنی لەهەمبەر شتەکانی دەوروبەری مۆرکێکی گشتی وەردەگرێت. لەبەرئەوە، توانای بۆ گونجان لەگەڵ هەلومەرجە گوڕاوەکاندا دیاریکراو دەبێت و هەر پشت بە دایباب و کەسە گەورەکانی دەوروبەری دەبەستیّ.

بەڵام لەگەڵ گەشەکردنی ئۆرگانی دەمارییانە و پێشکەوتنی لەبواری وەدەستهێنانی شارەزایی نویّ، دەتوانیّ درك بە وردەکارییەکانی ژینگەکەی بکات و چەمك و تێگەیشتنی تەواوی لە هەمبەر درکپێکراوەکاندا دەبێت.

بەپێی ئەو درککارییانەی کە تاك لەبارەی خۆی و جیهانی دەوروبەر و پەیوەندییە دوولایەنەکانی نێوان تاکەکان پێکیدەهێنیّ، لەگەڵ خەڵکانی دیکە کارلێك دەکات و بۆ خۆیشی ئامرازەکانی کەسی و کۆمەڵایەتی پێکدەهێنیّ. زانراوە کە ئێمە لەسەر بنەمای درککاریی لەهەمبەر خۆمان و ئەو ژینگەیەی تیایدا دەژین و کارلێکی لەگەڵ دەکەین، لەگەڵ خۆمان و خەڵکانی دیکە دەگونجێین. لێرەدا مەبەستمان لە ژینگە، ژینگەی فیزیکی و کۆمەڵایەتی و مەعنەوییە.

پتربوونی توانای تاك بۆ بیرکردنەوەی هێماییانەی داماڵڕاو و مامەڵەکردن بە هێما و داماڵڕاوەکان، پەیوەندیی بە گەشەکردنی شارەزاییەکانی تاك و ئەوشتانەوە هەیە کە لە کارلێکی تاك لەگەڵ ژینگە بە مانا فراوانەکەی دێتەدی. لەمەدا دەبینین سێ سیفەتی سەرەکیی هەن کە پشت بە بەکارهێنانی هێماکان و جیاکردنەوەی مرۆڤ لە بوونەوەرەکانی دیکە دەبەستێ، ئەوانیش: توانای بەکارهێنانی شارەزایی پێشووە، لەوانە شارەزایی خەڵکانی دیکەش، هەروەها توانای پێشبینیکردن و زاڵبوون و بەرزەفتکردنی رەفتارەکانە لەسەر بنەمای پێشبینیکردنی دەرەنجامەکانی بەر لە روودانی، لەکۆتاییشدا توانای ئامادەکردنی ئەو شتانەیە کە لە واقیعی هەستپێکراودا بوونیان نییە.

جا هەرچەندە توانای تاك بۆ بیرکردنەوەی هێماییانەی داماڵڕاو پتربوو، لەسەر بنەماکەیەوە دەتوانێ بەر لە روودانی هەر شتێك پێشبینیی دەرەنجامەکەی بکات، لە رێگەی پێشبینی کردنی ئەو دەرەنجامانەش کە لە ئایندەیەکی دووردا لێی دەکەوێتەوە، توانای بەرزەفتکردنی رەفتارەکانیشی پتر دەبێت.

بەم شێوەیە دەبینین کە لەگەڵ گەشەکردنی ئەرکە دەروونییەکاندا، توانای تاك بۆ گونجان لەگەڵ خۆی و کۆمەڵگەکەی گەشە دەکات.

مەرج و ڕەهەندەکانی گونجانی دروست

١) حەسانەوەی دەروونی:

گرنگترین ئەو هۆکارانەی کە ژیانی تاك دەکەنـە دۆزەخ، هەسـتکردنە بـە ماندوویـەتی و قەیرانی دەروونی لە هەر لایەنێکی ژیانیدابێت. دۆخەکانی ماندوویەتی بریتین لە دڵتـەنگی و نیگەرانیی توند و هەستکردن بە گوناهکردن و بیر و دڵقرقرانـی خۆسـەپێن و هەسـتکردن بـە نەخۆشیی خەیاڵیانەی بێبنەما و باوەش نەکردنەوە بۆ ژیان و نەبوونی گوڕوتاو. جا ئەگەر ئـەم دۆخانە بەزۆری باڵیان بەسەر مرۆڤدا کێـشا و بـە ئاسـتێك بەسـەریدا زاڵبـوون کـە بیخەنـە دۆخێکی تەنگەتاوی و قەیرانی توندەوە، ئەوا مرۆڤەکـە پێویـستی بـە یارمـەتی و ڕێنمـایی دەروونیی دەبێت. ئەمەیش بەندە بە پلەی بەرگەگرتنی هەڵوێستە فشار دروستکەرەکان.

بەڵام حەسانەوەی دەروونیی مانای ئەوە نییە کە تـاك لـە ڕێگـەی تێرکردنـی حـەزەکان و وەدیهێنانی پێویستی و ئامانجەکانی ڕووبەڕووی هـیچ کۆسـپوتەگەرەیەك نەبێتـەوە، چـوونکە زۆربەی جار لە ژیانی ڕۆژانەیدا ڕووبەڕووی ئەم کۆسپۆتەگەرانە دەبێتەوە. ئەوکەسەی دەروونی دروستە ئەو کەسەیە کە دەتوانێ ڕووبـەڕووی تەگـەرەکان ببێتـەوە و بەشـێوەیەك چارەسـەری گرفتەکانی بکات کە خۆی و کۆمەڵگە پێی ڕازیـبن. لەبەرئـەوە، شـەقڵ و تایبەتمەندییـەکانی کەسی دروونـدروست ئەوەیە کە توانای خـۆڕاگری هـەبێ لەبـەردەم قـەیران و ناخۆشـییەکان و لایەنەکانی بێئومێدی بەبێ ئەوەی هاوسەنگیی خۆی لەدەست بدات و بیرو خەیاڵی بشێوێت و پەنا بباتە بەر شێوازە پێچاوپێچ و ڕێگە نادروستە نەگونجاوەکانی وەك ڕقوکینە و دوژمنـایەتی و نۆرەکانی تـووڕەیی و خۆدانـە دەسـت زیندەخـەون و دالغـەی دوورودرێـژ. چـوونکە پلـەی بەرگەگرتنی بێهیوایی گرنگترین ئەو خەسڵەتەیە کەوا کەسێتی پێدەناسـرێتەوە و لەخـەڵکانی دیکەی جیا دەکاتەوە.

٢) کیفایەت لە کاردا: توانای تاك بۆ کارکردن و بەرهەم و پشتبەخۆبەستان تیایاندا دەبێ توانا و شارەزاییەکانیان، گرنگترین نیشانەکانی دەروونتەندروستین، چوونکە کار دیمەن و دەرخسارێکی چالاکیی سروشتیانەی مرۆڤە، لەبەرئەوە بۆمان نییە لەسەر ئەو بنەمایە تەماشای بکەین کە هەڕەشەی تێکدانی هاوسەنگیی دەروونیی مرۆڤی تیادایە، یانیش زیان بە دەروونتەندروستییەکەی دەگەیەنێ. ئەو مرۆڤەی کە کار و پیشەیەکی هونەریی ئەنجام دەدات، خودی کارەکە دەرفەتی ئەوەی بۆ دەڕەخسێنێ سوود لە گشت تواناکانی وەربگرێت و ئامانجە دەروونییەکانی وەدیبهێنێ، ئەمەیش ڕەزامەندی و بەختیاریی دەروونیی بۆ فەراهەم دەکات.

کاریگەری و شوێنەواری هێزی کار بەسەر هاوسەنگیی دەروونیی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە کارو پیشە پەیوەندییەکی پتەوی بەو ئامانجانەوە هەیە کە لەپشت ڕەفتارەکانی مرۆییدا خۆیان حەشارداوە، چوونکە بەهۆی کارەوە مرۆڤ هێز وەدەستدەهێنێ و دڵنیایی لە هەمبەر ئایندەی خۆیدا پەیدا دەکات، لەهەمان کاتیشدا کار ئامرازێکی کاریگەری دروستکردنە لەسەر ئەو ژینگەیەی کە مرۆڤ تیایدا دەژییێت و شوێنەواری بەسەر ڕێگەی وەدەستهێنانی پایەیەکی مەزنی کۆمەڵایەتیدا دەبێت. لەبەرئەوە سەیر نییە پەیوەندییەکی پتەو لەنێوان کار و ڕەفتاردا هەبێت، چوونکە ڕەفتار لە هەڵوێستەکانی کاردا لایەنێکی گرنگی ڕەفتاری مرۆییە.

پەیوەندییەکی روونیش لەنێوان دەروونتەندروستی و کاریگەری و شوێنەواری کارەوە هەیە، نموونەی روونە ئەوەیە کە ڕەنگە شکست و بێئومێدیی لە کاردا ببێتە هۆی دروستبوونی شڵەژان و تێکچوونی دەروونیی، بەتایبەت لە ژیانی ئەو کەسانەی کە لەبنەڕەتەوە لە دەروونی خۆیان رازین، هەروەها یەکێك لە راستییە باوەکانیش ئەوەیە کە سەقامگیریی دەروونی و دەستی گونجانی تاك لە کارەکەیدا، دەبنە هۆی پترکردنی بەرهەمەکەی.

دابینکردنی دەروونتەندروستیی کرێکاران نەك هەر سوودی ئابووریی وەدیدەهێنێ، بەڵکو لە چاکترکردنی پەیوەندییەکانی مرۆیی و دروستکردنی کەسێتیی چاك و هاوکاری ئەوتۆ سوودی دەبێت کە متمانەیەکی پتەویان بەخۆیان هەیە و لە بەختیاری و ڕەزامەندیش بەهرمەندن و

بەردەوام لە پێناو بەرزترکردنەوە و پێشخستنی کۆمەڵگە ئامادەی لێکتێگەیشتن و قوربانیدانن.

لەژێر تیشکی ئەم راستییەوە، دەتوانین بڕیار لەسەر ئەوە بدەین کە نەبوونی کیفیایەت لە کاردا بەڵگەی گرفتاربوونی تاکە بە دۆخەکانی تەنگەتاوی و شڵەژانی دەروونی، ئەم گرفتاربوونەیش لێناگەڕێ تاك بەپێی توانا و بەهرەکانی کاری باش بکات.

هەروەها یەکێك لە تایبەتمەندییەکانی کەسێتیی دەروونذروست بریتییە لە توانای بەرهەمهێنانی ماقووڵ لە سنووری زیرەکی و چالاکی و ئامادەییەکانی، چوونکە زۆربەی جار تەنبەڵی و خاوخلیسکی بەڵگەی بوونی کێشمەکێشی دەروونی کەسێتییەکن کە چەپاندن گوڕوتاوی لێسەندووە. نابێ ئەوەیش لەبیربکەین کە ترس و وەسواس و خەیاڵی پووچی بێمانا، زۆربەی جار چالاکیی تاك پەکدەخات.

٣) ماکەکانی جەستەیی:

هەندێ جار تاکە بەڵگەی بوونی نەگونجان لەچەند ماکێکی نەخۆشییەکانی جەستەییدا خۆیان بەدیاردەخەن کە هۆیەکەی چەند هەڵوێستێکی هەڵچوونییە، بۆنموونە: هەڵچوونەکانی وەك تووڕەیی و غەم و ترس و نیگەرانی و هەستکردن بە گوناهکاری و کەموکورتی، چەند دۆخێکی دەروونیانەی هەڵچوو و وروژاون کە لە رووی جەستەییەوە بەچەند شڵەژانێکی فیسیۆلۆژیی وەك هەناسەدان و سووڕی خوێن و ئەرکی هەرسکردن و دەرهاوێشتەی رژێنەکانەوە خۆیان بەدیاردەخەن. جا ئەگەر ئەو دەرفەتە بۆ تاك نەڕەخسا بەشێوەیەکی گونجاوی کرداری و قسەیی گوزارشت لە هەڵچوونەکانی بکات، ئەوا ئەو شڵەژانانە دەمێننەوەو پتریش تەشەنە دەکەن. جا ئەگەر هۆکارە وروژێنەرەکانی هەڵچوون بەردەوامبوون و تاکیش ناچاربوو بیچەپێنی و بیانخواتەوە، ئەوا ئەم شڵەژان و گرژییە فیسیۆلۆژییانە پتر بەسەر یەکەوە کەڵەکە دەبن و دەبنە دۆخێکی نائاسایی درێژخایەن کە رەنگە لە دوا ئەنجامیاندا ببنە هۆی شڵەژان و تێکچوونی ئەندامیانە(جەستەیی) مەترسیدار کە چەند ماکێکی نەخۆشیانەی

سیسکۆسۆماتین. ئەگەر ئێمە نەتوانین بەشێوەیەکی راشکاو و گونجاو گوزارشت لە هەڵچوونەکانمان بکەین، ئەوا جەستەمان بە خۆین و گۆشتەکەی خۆی گوزارشتیان لێدەکات.

یەکێك لەو ماکانەی نەخۆشیی سایکۆسۆماتیانەیش بەرزبوونەوەی فشاری خوێنە کە رەگوریشەکەی بۆ ئەو تەنگەتاوی و رقوکینە و هەستی دوژمنایەتییە دەگەڕێتەوە کە لە دەروونی تاکدا پەنگیخواردووتەوە. هەروەها نەخۆشییەکانی گەدەیش لە بنەڕەتەوە بۆ نیگەرانی و قەیرانی دەروونیی دەگەڕێتەوە. تەنانەت یەکێك لە زانایانی پزیشکیی لەم بارەیەوە گوتوویەتی:(نەخۆشییەکانی گەدە لەوە دووچارت نابن کە دەیخۆیت، بەڵکو لەوە دووچارت دەبن کە دەتخوات) مەبەست لەو شتانەی دەتخوات غەم و خەفەت و نیگەرانین. نەك هەر ئەم دۆخانە، بەڵکو چەندان نموونەی دیکەی نەخۆشیی هەن کە هۆیەکەیان بۆ نەخۆشییەکانی دەروونیی دەگەڕێتەوە.

بڵاوبوونەوەی زۆری ئەم نەخۆشییە سایکۆسۆماتیانە وایکردووە گرنگیی بە پزیشکایەتیی دەروونیی کۆمەڵاتی بدرێت، لەهەمان کاتیشدا بووەتە هۆی پەیدابوونی پزیشکایەتییەکی نوێ بەناوی (ئاراستەی سایکۆسۆماتی)، ئەم ئاراستەیەش جەخت لەسەر کاریگەریی هۆکارەکانی دەروونی و کۆمەڵایەتی دەکاتەوە، نەك هەر لە بەدیارکەوتنی ئەم جۆرە نەخۆشیانە، بەڵکو لەگشت جۆرەکانی دەردو نەخۆشییەکانی مرۆییدا، بەبێ ئەوەی رۆڵی هۆکارەکانی جەستەیی کەمبکاتەوە، گرنگییەکی زۆریش بە دۆخەکانی دەروونی و هەلومەرجەکانی کۆمەڵایەتیی نەخۆش دەدات، هەروەها وەها لە قەیران و کێشمەکێشە دەروونییە کۆمەڵایەتییەکان دەنوارێت کە هۆکاری راستەقینەی کارای بەرپاکردنی شڵەژان و تێکچوونە جەستەییەکانن.

لەمەوە دەتوانین جەخت لەسەر ئەوە بکەینەوە کە هۆکارەکانی دەروونی و کۆمەڵایەتی کاریگەرییان بەسەر دەروونددروستیی تاکەوە هەیە و ئەو دۆخانەی کە وەك تێکچوونی تەندروستیی بەدیاردەکەون، رەنگە ئاماژەی گرفتاربوونی تاکەکەس بێت بە شڵەژانی دەروونی و تێکچوونی هاوسەنگیی هەڵچوونی.

٤) چەمك و بیرۆكەی خود Self - Concept:

تێڕوانینی تاك لەهەمبەر خۆیدا بەردی بناغەی كەسێتیەكەیەتی و هۆكارێكی سەرەكیی گونجانە كۆمەڵایەتی و كەسییەكەیەتی. چوونكە خود بەهۆی چەند درك و تێگەیشتن و هەڵسەنگاندنێكی تاك بۆ خودی خۆی پێكدێت، لە شارەزاییە درككاری و هەڵچوونییەكانی تاك پێكدێت و باڵ بەسەر تاكدا دەكێشێت بەوەی كە سەرچاوەی شارەزایی و رەفتار و ئەركەكانە. خودیش بەم مانایە لە چەمكەكەی خۆیدا لەو منە جیاوازە كە فرۆید باسیكردووە. چوونكە من كۆمەڵێك ئەركی دەروونییە و حوكم بەسەر رەفتار و گونجانەوە دەكات. بەڵام خود بریتییە لە تێڕوانین و بۆچوونی مرۆڤ لەهەمبەر خۆیدا، ئەو تێڕوانینەیە كە باوەڕی وەهایە خود سەرچاوەی كردار و رەفتارە.

ئەو وێنەیەی تاك بۆ خودی خۆی دەیكێشێت، بەوە دەناسرێتەوە كە سێ رەهەندی هەیە: یەكەمیان تایبەتە بەو بیرۆكەیەی كە تاك لەبارەی توانا و ئامادەییەكانی هەڵیدەهێنجێ، چوونكە رەنگە لەهەمبەر خۆیدا وەك كەسێكی خاوەن قەوارە وێنەیەكی ئەوتۆی هەبێت كە توانای فێربوون و هێزی جەستەیی هەیە، بەكورتی ئەگەری سەركەوتنی هەیە. پێچەوانەی ئەمەیش رەنگە تاك وێنەیەكی ئەوتۆی لە بارەی خودی خۆیەوە هەبێت كە كەسێكی دەستەپاچە و شكستخواردوو بێبەهای كەمتوانایە، و دەرفەتی سەركەوتنی كەمە.

بەڵام رەهەندی دووەم لە چەمك و تێڕوانینی خود دا، پەیوەندیی بە تێڕوانین و بۆچوونی تاكەوە هەیە سەبارەت بە پەیوەندییەكان لەگەڵ خەڵكانی دیكە، بۆنموونە: رەنگە كەسەكە پێیوابێت كەسێكی پەسند و رێزلێگیراوە، یانیش بێزراو و رێزلێنەگیراوە. رەنگە پێشی وەهابێ كە بەها و خولیا و ئاراستە و ماڵ و باوك و رەگەز و ئاینەكەی لەو هۆیانە بن كە وا لەخەڵك بكەن بەچاوی گومان و بێ متمانەیی و بە ئاگاییەوە لێی بنوارن و مامەڵەی لەگەڵدا بكەن، یانیش بەچاوی رێزی لێی بنواردرێ، چوونكە ئەو تێڕوانینەی خەڵك لەهەمبەر تاكێكدا هەیانە، كاریگەرییەكی زۆری بەسەر تێڕوانینی تاك دەبێت لەهەمبەر خودی خۆیدا، وێنەی بەرچاوی تاك بۆ خودی خۆی ، لەمیانی بۆچوونی خەڵك لەهەمبەر كەسەكەدا پێكدێت.

ڕەهەندی سێیەمیش بریتیە لەو تێڕوانین و وێنەیەی کە تاك هیواخوازە خودی پێی بگات. ئەم تێڕوانینەیش لە وێنە ڕاستەقینەکەی خودی خۆی جیاوازە کە تاکەکەس هەستی پێدەکات‌و دەیبینێت، جا ئەگەر وێنە ڕاستەقینەکە وێنەی کەسێتییەکی شایستە یان ناشایستە، خۆشەویست یان بێزراو بێت. دەبینین گشت کەسێك لە قووڵایی خودی خۆیدا وێنەیەکی دیکەی خەیاڵیانەی بۆ خودی خۆی کێشاوە کە تیایدا گشت نموونە باڵا و خولیا و هیوا و پێشبینی و ئامانج و ئەو ئاستانەی بەرتەمایی تێ ئاخنیوە کە دەیەوێ پێیانبگات. ئەم ڕەهەندە دەگوترێت (خودی میسالیانە)، جا هەرچەندە جیاوازیی نێوان ئەم دوو وێنەیە کەمبوویەوە– مەبەستمان تێڕوانینی ڕاستەقینەی تاك بۆ خودی خۆی و تێڕوانین و وێنەی میسالییانەی خودی خۆیەتی– ئەوە پێگەیشتنەکەی پتردەبێت و ئەگەری ئەوە هەیە وێنە میسالییەکەی کەسێتیەکەی بێتە سەر زەمینەی واقیع، ئەوسا دەتوانین بڵێین کە ئەو کەسە خودی خۆی وەك مرۆڤ پەسندکردووە و متمانەی بەخۆی و تواناکانی و ئەو کەسانەیش هەیە کە بەدرێژایی ڕێگەکە دەستی یارمەتیی بۆ درێژ دەکەن، هەروەها ئەو ئازایەتیەشی هەیە ڕووبەڕووی سنوورەکانی خۆی ببێتەوە و لە چوارچێوەیدا بژیێت و بە چاوێکی واقیعیانە لە ئایندە و ئامانجەکانی بنوارێت.

٥) پەسندکردنی خود و خەڵکانی دیکە:

پەسندکردنی خەڵکانی دیکە، پەیوەندییەکی پتەوی بە پەسندکردنی خودەوە هەیە، چوونکە ئەو کەسەی متمانەی بە خۆی و خەڵکانی دیکەوە هەیە، زۆر بە گرنگیدان و حەزەوە دەچێتە گۆڕەپانی ژیان و دەستی یارمەتیی بۆ خەڵکانی دیکە درێژ دەکات، هەروەها زۆریش حەزی لەوە دەبێت خەڵکانی دیکە دەرگەی جیهانی تایبەتیی خۆیانی بۆی بکەنەوە و باسی گرفتە تایبەتەکانی خۆیانی بۆ بکەن و توانای کارلێکێکی ئەرێیانەی داهێنەرانەی لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا هەیە و دەتوانێ دانوستانیان لەگەڵدا بکات. بەم شێوەیەش کارەکە دروست دەبێت و هاوسەنگییەکە بەرقەرار دەبێت.

پێویستییەکانی تاك کاریگەرییەکی گەورەی بەسەر تێگەیشتن لەخەڵك و درکپێکردنیانەوە هەیە، هەروەها رێز و بەها دانان بۆ خـود بەشـێوەیەکی بەشـەکی پـشت بـەو رێـز و بەهایـە دەبەستێ کە خەڵکانی دیکە بۆ سەرکەوتنی تاکەکەی دادەنێن، تا ئـەو کاتـەی تـاك لـەنێوان خۆی و دەروونیدا پلەیەکی باشی هێز وەدەستدەهێنی و پێویستیی بە تێرکارییە دەرەکییـەکان نابێت، حەز بەوە دەکات ئەو کەسانە پەسند نەکات و دڵی پێیان خۆش نەبێت کە بە تەگەرە و مەترسی شیمانەیی سەر قەوارە و بـوونی خـۆی لەقەڵـەمیان دەدات. زۆربـەی جـار تاکـەکان بەهۆی بیری چەقبەستوو و دەمارگیرانەی راشکاوەوە ناتوانن خـەڵکانی دیکـە پەسـند بکـەن. دەمـارگیری کردەیەکـە و مرۆڤـەکانی لەسـەر رادەهێنـرێ، هـەروەها دەکـرێ رێزگـرتن و پەسندکردنی خەڵکانی دیکە بەهۆی فێرکردنی باشی نێو ژینگەیەکی لێبوردەی ئـەوتۆ فێـری تاکەکان بکرێ کە رێز لە هەموو کەسێك دەگرێت و بوونیان دەسەلمێنێ.

٦) هەڵبژاردنی ئامانجی واقیعیانە:

کەسی دەروونددروست، چەندان ئامانج و نموونەی بـاڵا و ئاسـتەکانی بەرتـەمایی بـۆ خـۆی هەڵدەبژێرێ و هەوڵی وەدیهێنانیان دەدات جا ئەگەر هەنـدێ جـار زۆر بـە دوورە دەستیـشیان بزانێت، چوونکە گونجانی تەواو مانای وەدیهێنانی کەمال نییە، بەڵکو واتا تێکۆشان و هەوڵی بەردەوام لەپێناو وەدیهێنانی ئامانجەکان. بۆ ئەوەی ئەمەیش بێتـەدی، نـابێ بۆشـایی نێـوان تێڕوانین و بیرۆکەی تاك لەهەمبەر خۆی و نێوان ئەو ئامانجانە زۆر گەورە و فراوان بن کە تـاك بۆخۆی هەڵیبژاردوون. چوونکە ئەو کەسەی ئامانجی گەورەتر لە تواناکانی هەڵدەبژێرێ ، خۆی دووچاری هەستکردنی بەردەوام بە بێهیوایی و هەناسە سـاردی و شکـست و بێزرانـدنی خـود دەکات و هەرگیز ناگاتە ئەو ئامانجانەی کە تەواو لـە واقیـع دوورن. هـەروەها ئـەو کەسـەی ئامانجی زۆر بچووکتر لە توانا و تێرامـانی خـۆی لـە هەمبـەر خـۆی هەڵدەبـژێرێت، ئـەویش کەسێکی نائاساییە، چوونکە لەپێناو کۆمەڵە و گروپەکەی گشت تواناکانی بەکارناهێنێ.

٧) توانای بەرزەفتکردنی خود و بەرگەگرتنی بەرپرسیاریەتی:

کەسی دروست و ئاسایی ئەو کەسەیە کە توانای بەرزەفتکردنی حەزەکانی هەیە و دەشتوانێ تێرکردنی هەندێ حەز و وەدیهێنانی هەندێ پێداویستیی خۆی دوابخات و لە پێناو چاکە و راستییەکی داهاتووی باشتر و بەردەوامتر، دەستبەرداری چێژە نزیکە تیژتێپەڕەکان بێت. ئەو جۆرە کەسە توانای خۆگری و بەرزەفتکردنی خودی هەیە و درك بە ئاقیبەتی مەسەلەکان دەکات. ئەو لە ئەندێشەی خۆیدا پێشبینی گشت ئەو دەرەنجامانە دەکات کە رەنگە لە ئایندەدا بەدیار بکەون. لەسەر ئەم بنەمایەوە دەتوانێ رەفتار و هەڵسوکەوتی خۆی بەپێی پلانێك ئەنجام بدات کە خۆی بۆ خۆی داینـاوە، پلانەکەیشی لەسەر بنەمای پێشبینیکردنی سەرکەوتنی کارەکانی لە ئایندەیەکی دووردا دادەڕێژێ. کەواتە ئەم جۆرە کەسە بەهۆی هەڵسەنگاندنی دەرەنجامەکان، توانای خۆی لە بەرزەفتکردن و جڵەوکردنی رەفتارەکانی وەردەگرێت.

هەرچەندە توانای بەرزەفتکردنی خودیش پتر بوو، ئەوا پێویستیی بۆ بەرزەفتکردنی دەرچوو لە دەسەڵاتە دەرەکییەکانی دەرەوەی خود کەمتر دەبێتەوە. لەسەر ئەم بنەمایەوە گونجانی تەواو تەنها بریتیی نابێت لە گونجانی تاك لەگەڵ کۆمەڵە و گروپەکەی. چونکە کەسی ئاسایی هەندێ جار ئەوە رەتدەکاتەوە خۆی بداتە دەست شتە باوەکان و پێوەرە باوەکانی لەسەر دراوەکان و پەسندکراوەکانی کۆمەڵگە. بەڵام دەبێ ئەم رەتکردنەوەیە ئەم دوو مانایەی خوارەوە لەخۆ بگرێت:

مانای یەکەم: بریتییە لەوەی لەنێوان خۆی و دەروونی خۆیدا بە ئەمانەتەوە باوەڕی بەوە هەبێ کە ئەو دۆخانەی رەتیاندەکاتەوە دۆخی نادادپەروەرانەن و ئەو بەهایانەش کە پێشنیاریان دەکات لەشوێنی دۆخە نادادپەروەرەکان دابنرێن ببنە هۆی بەختیارییەکی سەرتاپاگیرتر و تێرکردنێکی گشتیتر و پایەدارتر. ئەوسا نارەزایی کەسەکە لەسەر بنەمای حەزی خۆ دەرخستن و سەلماندنی خود و حەزی دەسەڵات دانارێژرێ و لە پاڵنەری دوژمنکارانەی چەپێنراو هەڵناقوڵێ. جیاوازیی نارەزایی کەسی ئاسایی و کەسی ناوازە ئەوەیە

كە كەسی یەكەم لەگەڵ خۆی و كۆمەڵەكەی راستگۆ و نیازپاكە، بەلاَم كەسی دووەم فێڵ لە خۆی و گروپ و كۆمەڵەكەی دەكات.

بەلاَم **مانای دووەم** كە لە هەڵوێستی كەسی ئاساییدایە كاتێ دژی پێوەرە باوەكان دەوەستێتەوە، كاتێ دژایەتیی خۆی رادەگەیەنێ دەرەنجامی رەفتارەكانی خۆی هەڵسەنگاندووە و پەسندیكردووە. چوونكە كەسی ئاسایی بەردەوام تەماشای پێشەوە دەكات و بەر لەوەی كارێك بكات دەرەنجامەكەی هەڵدەسەنگێنێ و لەگشت هەنگاوێكیشیدا حیساب بۆ گشت قازانج و زیانێك دەكات.

بەكورتی، ئەو كەسەی دەروونذروستە ئەو كەسەیە كە خۆی بە بەرپرسی كار و رەفتارەكانی دەزانێت و بەوپەڕی ئاسوودەییەوە بەرپرسیاریەتییەكە قبوڵ دەكات، ئەمەیش یەكێكە لە تایبەتمەندیە گرنگەكانی كەسێتیی تەواو.

٨) توانای دروستكردنی پەیوەندیی لەسەر بنەمای متمانەی دوو لایەنە

كەسی ئاسایی ئەو كەسەیە كە بوونی خۆی وەك بوونەوەرێكی زیندووی كۆمەڵایەتی دەسەلمێنێ و دان بەوەیشدادەنێ كە پێویستی بە تاكەكانی دیكەی كۆمەڵگە و هاوكارییان هەیە و پێشیوایە كە لەپێناو وەدیهێنانی ژیانێكی باشتر بۆ خۆی و كۆمەڵگەكەی دەبێ رۆڵێكی كۆمەڵایەتییانە بگێڕێ. ئەم جۆرە كەسانە بەردەوام لە پێناو بەرژەوەندیی گشتی كار دەكەن و هەوڵ دەدەن سوو بە كۆمەڵگە بگەیەنن. هەروەها گرنگی بە یارمەتیدانی خەڵكی دەدات و زۆر سوورە لەسەر ئەوەی پەیوەندیی كەسی و سۆزیی توندوتۆڵ و قووڵی ئەوتۆیان لەگەڵدا دروستبكات كە لەسەر بنەمای گرینگپێدان و چاودێریكردن بونیادنرابێ نەك تەنها لەسەر بنەمای خۆ بەگەورەزانین و حەزی كۆنترۆڵكردنیان. بە واتایەكی دیكە ، كاتێ تاك دان بەوەدا دەنێت كە پێویستیی بە خەڵكانی دیكە هەیە، ئەوە دەبێتە هۆی دروستكردنی پەیوەندیی كەسیی توندوتۆڵ لەگەڵ خەڵكان، پەیوەندیەكەیش لەسەر متمانەی دوولایەنە بونیادنراوە. دەتوانین ئەم سیفەتە گرنگەی كەسێتیی دروست بە توانای خۆشویستن ناوببەین،

چونکە کەسی ئاسایی و دروست دەتوانێ خۆشەویستی بکات. منداڵ بەهۆی هاوتەریب بوونو ئەکنی تێرکردنی پێداویستییە سەرەتاییەکانی بە ئامادەبوونی دایبابەوە فێری ئەو سیفەتە دەبێت. چوونکە دایباب حەسانەوە و ئاسایش و دلاَرامیی بۆ دەستەبەردەکەن، بەمەیش سۆزێکی ئەرێیی لەهەمبەر دایبابی دەبێت. دواتر منداڵ ئەم ئاراستەیە بەرەو خەڵکانی دیکەیش دەگشتێنێ، بۆیە لە رێگەی خۆشەویستیی دایبابەوە فێری ئەوە دەبێت خەڵکانی دیکەشی خۆشبوێت.

بەلاَم دەبێ ئەوە بزانین کە هەڵوێست و تێڕوانینی دروست لەهەمبەر دایبابدا بەشێوەیەکی کاملّ مەرجێکی بنەڕەتیی ئەو ئاراستە سۆزییەیە. جا ئەگەر پەیوەندیی منداڵ بە دایبابییەوە تەنها پەیوەندیی پشتپێبەستان بێت بەبێ ئەوەی لەم پەیوەندییەدا رۆڵێکی ئەرێیانەی بۆ دیاریکرێت، ئەوا لە هەڵچوون و ئاراستە سۆزی و کۆمەلاَیەتییەکانییەوە بەشێوەیەکی نەرێیی گەشە دەکات. بەشێوەیەك گەشە دەکات کە بەردەوام پشت بە خەڵکانی دیکە دەبەستێت و لە پەیوەندییە کۆمەلاَیەتییەکاندا ناتوانێ رۆڵێکی ئەرێیانە بگێڕێت، لەلایەکی دیکەوە ئەگەر پەیوەندیی منداڵ بە دایبابییەوە بەتوندی بەرەو سەربەخۆییەکی زووڕەس پاڵی پێوەبنێ، ئەوا پێی وادەبێ کە پەیوەندییەکانی کۆمەلاَیەتی تەنها ئاڵوێرکردنی بەرژەوەندییەکانن نەك متمانەی دوولایەنە. بۆیە وەك کردەیەکی بازرگانیی لە پەیوەندییەکانی دەکی دەڕوانێت کە تیایدا کەسی سەرکەوتوو ئەو کەسەیە کە زۆرترین چێژ وەدەستدەهێنێ و تەنها بەشە هەرە پێویستەکەش دەبەخشێ کە بەهۆیەوە درێژە بە پەیوەندییەکانی بدات. ئێمە جەندان نموونەی ئەو دوو جۆرە کەسێتییە نەخۆشە لە ژیانی رۆژانەماندا دەبینین. هەردوو ئاراستەگریش بەرەو پەیوەندییە کۆمەلاَیەتییەکان کاریگەرییان بەسەر گونجانی تاکەکەوە دەبێت لە بوارەکانی هاوڕێیەتی و خۆشەویستی و هەروەها هاوسەرگیری و باوکایەتی و سەرکردایەتیکردن و سەرۆکایەتی و چەندان هەڵوێستی دیکە کە پەیوەندییەکانی کۆمەلاَیەتی تیایاندا رۆڵێکی گرنگ لە سەرخستن و بەختیارکردنی تاکدا دەگێڕن.

٩) توانای قوربانیدان و خزمەتکردنی خەڵکان:

گرنگترین تایبەتمەندییەکانی کەسی دەروونددروست، توانای تێکۆشان و بەخشینە، هەروەها دەتوانێ وەریشگرێ، جا ئەگەر لەگەڵ منداڵەکانیدا بێت، یانیش لەگەڵ کەسانی ژێردەستی و هاوڕێ و ڕەگەزی جیاواز یان لەگەڵ کۆمەڵە وگروپەکەی خۆی بێت یانیش ئەو گروپ و کۆمەڵانەی پێیان نامۆیە، لەگەڵ ئەو کۆمەڵانەی بیروباوەڕی لەگەڵیان دەگونجێت،یانیش ئەو کۆمەڵانەی دژ بە هزر و بیروباوەڕەکانی ئەون. مرۆڤ لە هەر دۆخێکدا بێت، ئەوا بە بوون و تاکایەتی و توانای قسەکردن و جوولەکردن و چێژوەرگرتن لە دەرەنجامی هزر و عەقڵەکانی پێشخۆی کە کاریگەرییان لە جۆری ڕۆشنبیرییەکەی کردووە، قەرزاری مرۆڤایەتییە. لەبەرئەوە کەسێتی ئاسایی و دروست ئەو کەسێتییەیە کە لە خزمەتی گشتی مرۆڤایەتیدا بەشداریدەکات، ئەم کردەیەش بەپێی تواناکانی خۆی ئەنجام دەدات، ئەو کار بۆ پێشخستنی کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی و گەیاندنی بە ئامانجێکی دوورتر دەکات کە ئامانجی کارکردنە بۆ کۆی مرۆڤایەتی و بەشداریکردن لە وەدیهێنانی بەختیاریی بۆ زۆرترین ژمارەی کەسانی سەر گۆی زەوی و بەشداریکردن لە ڕزگارکردنی ئەم گۆی زەوییە لەو بەدی و خراپیانەی باڵی بەسەردا کێشاوە. ئەمەیش لەخۆگری هاوکاری و پێکەوەژیانی ئاشتیانەیە، نەك تەنها لەنێوان تاکەکاندا، بەڵکو لەنێوان دەوڵەت و گەلانیشدا، بەشێوەیەك هەڵوێستی دەوڵەتان لەگەڵ یەکتریدا هەڵوێستی کەسانی ئاسایی بێت کە لەنێو یەك کۆمەڵگەدا دەژیێن و کەس سەرۆك و بەردەستی کەس نییە و کەسی زاڵ و شکستخواردووی تیادا نییە، بەڵکو هەر یەکە و پشکی خۆی وەردەگرێ و لەپێناو کۆمەڵگەیەکی مرۆیی باشتر ئەرك و بەرپرسیاریەتیی خۆی ئەنجام دەدات.

١٠) هەستکردن بە بەختیاری:

ئەو تایبەتمەندییانەی کە پێشتر لەبارەی کەسێتیی دروونددروست باسمانکردن، مانای ئەوە نییە کە کەسێتی دەروونددروست و ئاسایی بەردەوام لە بەختیاریدا دەژیێت، یانیش هیچ کێشمەکێشێکی نییە، یانیش بێگیروگرفتە، بەڵکو بەپێچەوانەوە، هەندێ جار کەسێتی

ـەروونودروست لە گەیشتن بە ئامانجەکانی دەستەپاچە دەبێت. رەنگە بێ زانیـاری و نەزانیـشی ـەمبەر ئەو جیهانە ئاڵۆزەی تیایـدا دەژییـت و فـشارە راسـتەوخۆیەکانی سـەری، وەهـای ـیکەن شێوازێکی نەگونجاوی رەفتاری بگرێتەبەر کە لـە ئامانجـەکانی بـەدووری دەخاتـەوە، ـەمش هەندێ جار دووچـاری هەسـتکردن بـە گونـاهکردن دەبێـت. کەسـی دەروونـدروسـت ـەوام هەوڵ دەدات لە بەرانبەر ئەو مەترسیانە هۆشیاربێت کە رووبەڕوویان دەبێتەوە، بۆیـە ـەندێ ترس و نیگەرانی لە دڵ و دەروونیدا هەیە. کەواتە چەمکی کەسـێتیی دەروونـدروسـت ـەی نەبوونی ترس و کێشەی دەروونی و نیگەرانی و هەستکردن بە گوناه ناگەیـەنێ، بـەڵام ـەو شـتەی کەسـی دەروونـدروسـت لـە کەسـی دەروونـشێواو جیـا دەکاتـەوە، رێگـەی ـەرووبوونەوەی کێشمەکێش و ترس و نیگەرانی و هەستکردنە بە گوناه، نەك نەبوونی هیچ ـۆرە گرفتێـك. کەسـی دەبـەنگ و کرچـوکاڵ و تاوانکـار، لـە کەسـێکی ریفۆرمیـستی کۆمەڵایەتیانە کێشە و نیگەرانیی کەمترە ، بەڵام لەگەڵ ئەمەیشدا کەس دەمەتـەقێ لەسـەر ـەوە ناکات کە کەسی ریفۆرمیستی کۆمەڵایەتی لـە رووی کـامڵبوونی کەسـییەوە بـەوجۆرە کەسانە بەراورد ناکرێ. کەسی دەروونـدروست ئەو کەسەیە لەجیات ئەوەی بە هەسـتکردن بـە دوژمنکارییەکی تاڵ و ترسان و گۆشەگیرییەکی نەخۆشانەوە مامەڵە لەگەڵ گرفتەکانی بکات، فێردەبێت چۆن بە داناییەوە رووبەڕووی کێشمە کێشەکانی ببێتەوە. کەسی دەروونـدروست ئـەو کەسەیە پێیوایە هەستکردن بە گوناه دژی نیازپاکی و راسـتگۆیی لەگـەڵ خـۆی و خـەڵکانی تیکـە دەوەسـتێتەوە و ئاماژەیەکیـشە بـۆ هەمـوارکردنـەوەی رەفتارەکـانی و خـستنەگەڕی هەوڵێکی زۆرتـر بـۆ گەیـشتن بـە نموونـە باڵاکـانی، لـەجیات ئـەوەی پەنابەرێتـە بـەر فێڵـە ـستییەکانی بەرگریی دەروونی بۆ بەرگریکردنێکی روخێنەرانە لە خودی خۆی وەك فێڵـەکانی ـاو هێنانەوە و لکاندن. کەسی دەروونـدروست رێزێکـی زۆر لـەخۆی دەگرێـت و توانایـەکی ـزی بۆ راکێشانی خەڵك و وەدەستهێنانی خۆشەویستی و رێزیان هەیە. لـە کۆتاییـشدا ئـەو گونجانە تەواوەی کە رەفتارەکانی کەسی دەروونـدروستی پێدەناسرێتەوە، مانای ئەوە نییـە کـە ـەکەس بەپێی تایبەتمەندییە چەقبەستووەکانەوە رەفتـار بکـات و بـەبێ دەسـتکاریکردن و

هەمەڕەنگی مووبەمووی پیادەبکات، چوونکە رەفتاری تاکەکان بەپلەیەکی زۆر، جۆراوجۆر و هەمەڕەنگە و گشت کات و شوێنێکیش پێویستیان بە رەفتارێکی تایبەت هەیە. بەڵکو تاك بەپێی ئاستی وەدیهێنانی ئەو توانایانەوە بە دەروونذروست لەقەڵەم دەدرێت کە رەفتارەکانی بۆی وەدیدەهێنن ، مەبەستمان ئەو توانایە هێمایی و کۆمەڵایەتییانەن کە مرۆڤ لە بوونەوەرکانی دیکە جیا دەکاتەوە.

پوختەی قسەکانمان ئەوەیە کە دەروونذروستیی تاك و تواناکەی بۆ گونجانی کەسی و کۆمەڵایەتی، لە چێژ وەرگرتنی تاك لە ژیان و کار و خانەوادە و هاوڕێیان و هەستکردنی بە دڵاڕامی و بەختیاری و ئاسوودەیی خەیاڵەوە بەدیاردەکەوێت. لە راستیدا هەریەکێك لە ئێمە بەردەوام رووبەرووی تەنگەتاوی و جاڕسبوونی تیژتێپەڕ و گرژیی دەروونی دەبینەوە کە رەنگە ماوەکەی کورت یان درێژبێت، بەڵام هەندەی پێناچێت نامێنن و ژیانی دەروونیمان دەگەڕێتەوە سەر هەمان نەرمی و سادەیی. بەڵام کەسی نیرۆسیسی بەتایبەت هەرگیز تامی ژیانی نەچەشتووە و لەژیان ناژی، بەڵکو ژیان بووەتە بارێکی قورس بەسەر شانیەوە، بێگومان ئەمەش بەهۆی دووچاربوونیەتی بە گرژی و کێشمەکێشی هەستپێنەکراو و هەستەکردن بە نیگەرانی و بێزاری و نارەزایی و هەستکردن بە گوناه و کەموکورتی و بەزەیی بەخۆ هاتنەوە کە هەرهەموویان بەهۆی کێشمەکێشە هەستپێنەکراوەکەوە دروست دەبن.

بەشی دووەم

مرۆڤ و ئەندامە جەستییەکانی و پەیوەندییان بە دەروونڕوستییەکەیەوە

گشت تاکێك پێکهاتەیەکی جەستەیی تایبەتی هەیە:

گشت تاکێك پێکهاتەیەکی فیسیۆلۆژیی توێکاریی تایبەتی هەیە و وای لێدەکات ببێتە یەکەیەکی سەربەخۆ کە چەند تایبەتمەندییەکی جیاکەرەوەی لە چۆنیەتی پەیوەندیکردنی ئەم ئۆرگانە و ئەو دیمەنەوە هەیە کە بۆ کاریگەرییە ژینگەییەکان وەریدەگرێ. کاردانەوە لە هەمبەر کاریگەری و وروژێنەرە ژینگەییەکان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە، بەپێی سروشتی پێکهاتەی توێکاری و فیسیۆلۆژی و ئامادەییەکانی زگماکی و سروشت و باری میزاجی دەگۆڕێت، بۆ نموونە: کەسێك زۆر زیرەکە و کەسێکی دیکەیش دەبەنگ و کەودەن و کاڵفامە و کەسێکی دیکەیش بەهۆی چەند کردارێکی لەدایکبوونییەوە بە نابیست و لاڵی لەدایکبووە، کەسێکی دیکەیش گوێچکەی سووکە، چوونکە خودا ئامێرێکی بەهێزی بیستنی پێبەخشیوە، کەسێکی دیکە هەڵەشە و تووڕەیە و بچووکترین وروژێنەر وەك کوورەی هەنگی لێدەکات، بێگومان ئەمەیش بەهۆی تێکچوونی رژێنەکانییەوەیە. هەروەها کەسێکی دیکە زۆر هێمن و سەقامگیر و سەلارە،چوونکە ئامێرە جۆربەجۆرەکانی جەستەی بە هەماهەنگی و هاوسەنگییەوە کار دەکەن.

ئەگەر تەماشای ئەو رێگەو شێوازانەی کاردانەوەی تاکەکان بکەین– کە تازە ئاماژەمان پێیان دا– دەبینین بەشێوەیەکی گشتیی پەیوەندییەکی پتەویان بە پێکهاتەی جەستەیی و ئەرکە فیسیۆلۆژییەکانی ئامێرە جۆراوجۆرەکانی جەستەیەوە هەیە. لەگەڵ ئەمەیشدا بە پلەیەك لە پلەکان ملکەچی ئەو دۆخە گونجاو و نەگونجاوانە دەبێت کە کردەی گەشەکردنی تیادا بەرێوەچووە. ئەم دۆخانەیش چەندان لایەن دەگرنەوە، گرنگترینیان: هەلومەرج و رووداوەکانی چوار دەوری قۆناغی منداڵیی مرۆڤ و هەموو ئەو شتانەی پەیوەندییان بە ژینگەی پەروەردەییەوە هەیە، هەموو ئەمانە یارمەتیدەری چۆنیەتی دروستبوونی شێوازی کاردانەوە و توانای فێربوونی قۆناغە جیاجیاکانی گەشەکردنی دەدەن.

وەك پێشتر باسمانکرد، مرۆڤ بریتییە لە یەکەیەکی جەستەیی دەروونی کۆمەڵایەتیی کارلێککەر و تەواو. ئێستەیش لەژێر تیشکی چەند لایەنێکی نوێوە شەنوکەوی ئەم بوون و

یەکەیە دەکەین کە وێنەی تەواوی کەسێتیی مرۆیی ڕووندەکاتــەوە. یەکــەم جــار لــە هۆکــارە پێکهێنەرەکانەوە دەست پێدەکەین بۆئەوەی ئاشــنای ئــەو ڕۆڵــە گرنگــەبین کــە ئەندامــەکانی جەســـتە لـــە کاردانـــەوە دەروونییەکانـــدا دەیگێـــڕن. کۆمەڵـــە تایبەتمەندییـــە جەســـتەیی و فیسیۆلۆژییەکان کاریگەرییەکی گرنگیان لە شلەژان و دەروونتدروستیی مرۆڤدا هەیە.

لە ڕاستیدا جەستەی مرۆڤ (تەماشای وێنەی ژمارە یەك بکە) دابــەش دەبێتــە ســەر دوو بەشی سەرەکی:

یەکەم: ئۆرگانی مەڵبەندیی دەماری و بە پیتەکانی *c•n•s* ئاماژەیان پێدەکرێ.

دووەم: ئۆرگانی سەربەخۆی دەماریی *Autonomic N s•*

یەکەم: ئۆرگانی مەڵبەندیی دەماری

ئەم ئۆرگانە یان ئەم ئــامێرە لەچــەندان بەشــی توێکــاری پێکهــاتووە کــە هــەر یەکــەیان ئەرکێکی دیاریکراو ئەنجام دەدەن، بەشێوەیەك کۆی ئەم ئەرکانە دەبنە ئەرکێکی تەواوی کۆی دەماریی گشتی.

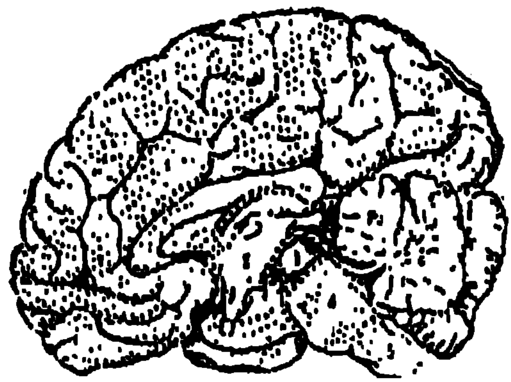
ئەرکی ئۆرگانی مەڵبەندیی دەماری لە ڕێکخستنی چـاودێریکردنی کردەکـانی کاردانــەوە خۆویستەکان و چالاکیی دەروونی و کردە ئەقڵییە و خۆویستییە بالاکاندا چڕ دەبێتەوە.

ئۆرگانی مەڵبەندیی دەماریش لەم بەشانەی خوارەوە پێکدێن:

١) مێشك *cereberum* کە پێکدێت لە دوو نیوە گۆی بەیەکتر بەســتراو، کــە بــە گرێدەرێك بەناوی *corpus callosum* بەیەکەوە بەستراون و لــە تــوێکڵی دەرەوەی مێشکیش مەڵبەندی بیستن و بۆنکردن و بینین و جوولە و قسەکردن و هەستکردن هەیە.

مێشك ئامێرێکی بەرپرســە لــە کــۆنترۆڵکردن و بــەرزەفتکردنی گــشت هەســتەوەرەکان و ئامێرەکانی جەستە. ئەم ئۆرگانە بە وردترین و ئاڵۆزترین تۆڕی کارەبا دادەنرێت کە لەجیهاندا دروست کرابێ، کاتێکیش یەکێك لە مەڵبەندەکانی ئەم تۆڕە زەبەلاحە لەکار دەکــەوێت، ئــەوا

ئەرکی یەکێك لە ئامێرەکان یان ئەو هەستەوەرانە لەکار دەکەوێت کە کۆنترۆڵی کردووە و ئەویش لەکار دەکەوێت.



وێنەی ئۆرگانی مەڵبەندی دەماریی

٢) سلامۆس *Thalmus* بریتین لە دوو ستراکچەری گەورە و لە مادەیەکی خۆڵەمێشی پێکهاتوون. سلامۆس لە بیست ناوکی دەماریی پێکهاتووە کە سەرپەرشتیی گەیاندنی ئاگادار کەرەوە هەستییەکان دەکات کە بۆ مەڵبەندەکانی بینین و بیستن و مەڵبەندەکانی هەستکردن لە مێشك هەڵدەکشێن. بەڵام گرنگترین شت لە سلامۆسدا ئەوەیە کە چەندان مەڵبەندی جوولەیی تایبەت بە هەڵچوونەکان لەخۆ دەگرێت.

٣) هایپۆ سلامۆس: لە ژێرەوەی بنکەی چاویی لە قوڵایی مێشکدایە. هایپۆ سلامۆس بە رێکخەری کردەی میتاپۆلیزم واتا کردەی وێرانکردن و بونیادنانی جەستەیە، هەروەها بەشێوەیەکی زۆر گرنگ کۆنترۆڵی هەندێ ئۆرگان و ئامێری تایبەت بە جەستە دەکات بەتایبەتیش کۆێرە رژێنەکان بەهۆی پەیوەندیی راستەوخۆی بە کۆێرە رژێنی قوولایی مێشك کە بە رژێنی نوخامی ناودەبرێت (تەماشای وێنەی٧) بکە، دواتریش ئەم رژێنە بەتەواوی کۆنترۆڵی گشت ئەرکەکانی کۆێرە رژێنەکانی جەستە دەکات و کارەکانی رێکدەخات، وەك گلاندی ژێرمل (درقی) و رژێنی سەر گورچیلە و هتد. بۆیە بەو مایسترۆیە دەچێت کە

ـ بەرایەتی و کۆنترۆڵی ئۆرکێسترای مۆزیك دەکات. جا ئەگەر مایسترۆکە کارامەییەکی ـەرزی هەبوو ئەوا گوێمان لە ژەنینێکی موزیکی زۆر جوان و دڵڕفێن دەبێت، ئەگەر خراپیش ـوو ئەوا نەشاز دەبێت و شتێکی روون و بێزارکەر و موزیکەکەیش گوێچکە ماندوو دەکات.

٤) مۆخ (نخاع)ی لوولەیی *medulla abongata*: چەق و مەڵبەندی ـپشتیکردنی چالاکی قووتدان و قسەکردنە، کە تیایدا لەکاتی قسەکردندا هاوکاریی ـسوولکەکانی قورگ دەکات، جگە لەمەیش تیایدا سەرپەرشتی و چاودێریی جوولەکانی ـەناسەدان و جوولەی دڵ و رژێنەکانی هەرسکردن دەکرێت.

٥) قەنتەرەی فارول: *pons*

ئەم قەنتەرەیە بەشداریی لە رێککاریی گوزارشتەکانی روخسار و جوولە لایەکییەکانی چاو ـەکات، هەروەها هەستکردنی بە هاوسەنگیی جەستە رێکدەخات کە لەرێگەی وەرگرتنی ـگەدار کەرەوە هاتووەکانی نێو کەناڵەکانی هیلالی گوێچکەکانەوە ئەنجام دەدرێت.

٦) مێشکۆڵە مخیخ *cercbellun*

دەکەوێتە پشت قەنتەرەی فارول، مێشکۆڵە دوو ئەرکی سەرەکیی ئەنجام دەدات، یەکەم: ـڕاستنی گرژیی ماسوولکەکانی دەوروبەری ئێسکەپەیکەر، دووەم: وەرگرتنی ئەو ـگەدارکەرەوانەی لە ئەندامی هاوسەنگییەوە (کەناڵە هیلالییەکان) دەردەچن و هەروەها ـۆخی جەستە رێکدەخات و راستی دەکاتەوە. جگە لەم دوو ئەرکەیش مێشکۆڵە بە مەڵبەندی کۆکردنەوە و دابەشکردنی گرنگ دادەنرێت کە یارمەتیی دوو نیوە گۆیەکان دەدات بۆ وەرگرتنی ئاگادارکەرەوە و دەرکردنی ئاگادارکەرەوەکان.

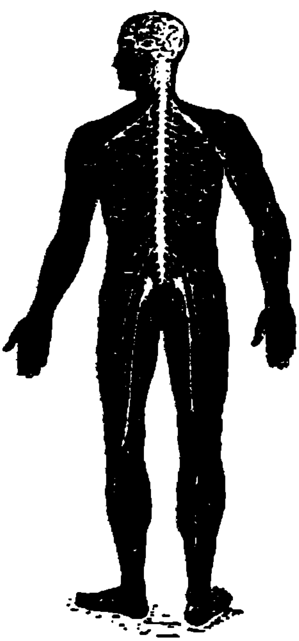
لەشی مرۆڤ

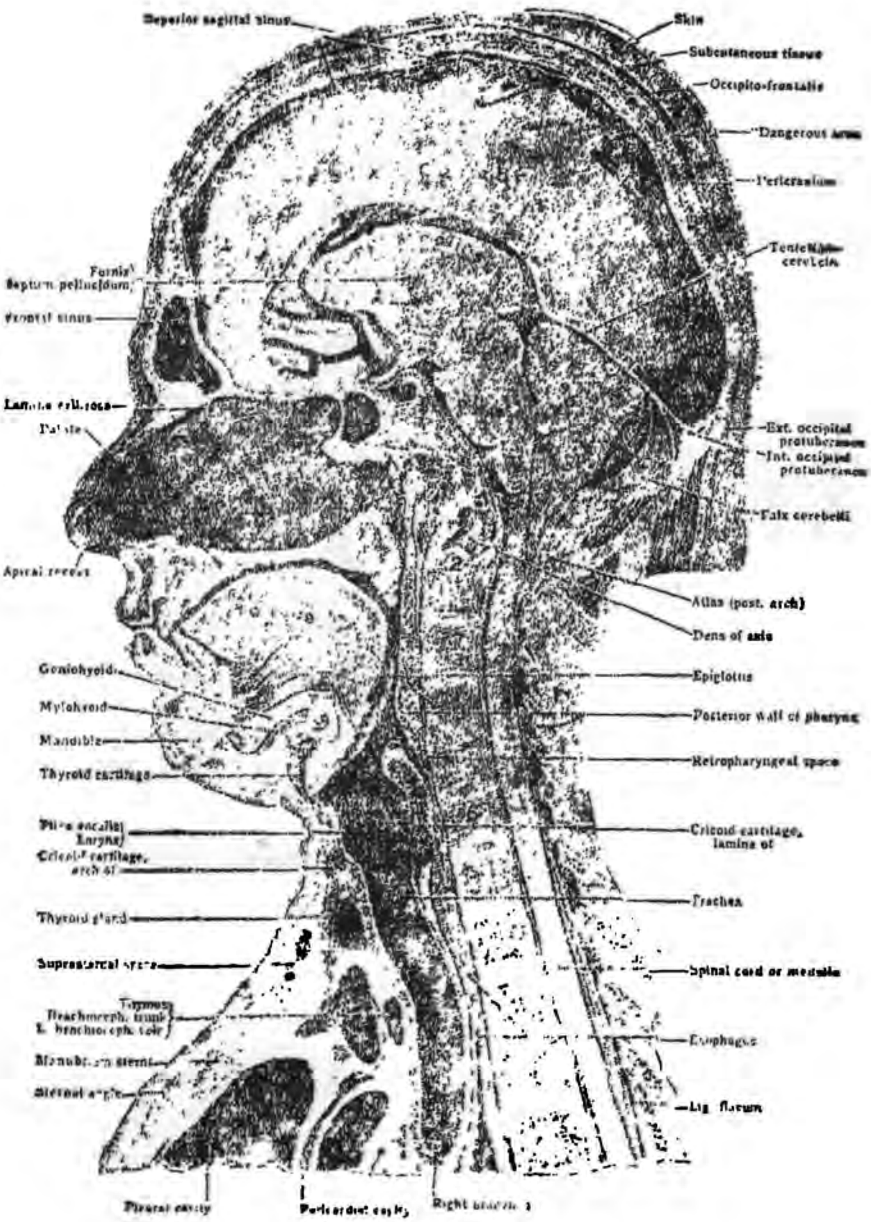
لە مێشك و قەنتەرەی فارۆل و مۆخی لوولـەییش دوانـزە جـووت دەمـار (ئەعـصاب) ی لێدەبێتەوە، کە بە دەمارەکـانی کەللەسـەر *Cranaial- nerves* ناسـراوە و ئـەم دەمارانە دەگرێتەوە:

١ — دەماری بۆنکردنیی.

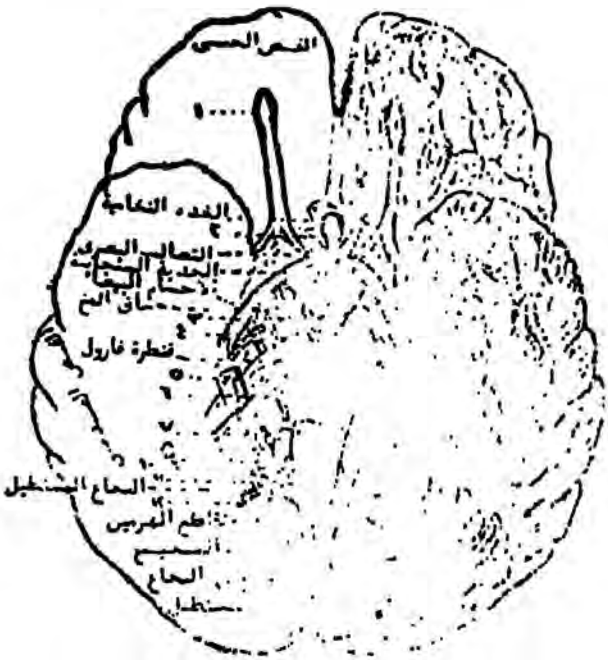
(٢،٣ ، ٤ ، ٦) (دەماری چاو)، سەرپەرشتیی جوولە خۆویست و نەویستەکان دەکات.

(٧ ، ١١ ، ١٢) (دەمارەکـانی گوزارشـتکردن .. دەمـاری ٧ تایبەتـە بـە گوزارشـتی روخسار ، دەماری ١١ تایبەتە بە گوزارشـتی سـەر ، دەمـاری ١٢ تایبەتـە بـە گوزارشـتی قسەیی. ١٠ تایبەتە بە ئۆرگانی خـودی یـان سـەربەخۆ، ٩ تایبەتـە بـە دەمـاری زمـانی و قورگی، ٨ تایبەتە بە دەماری بۆنکردن.

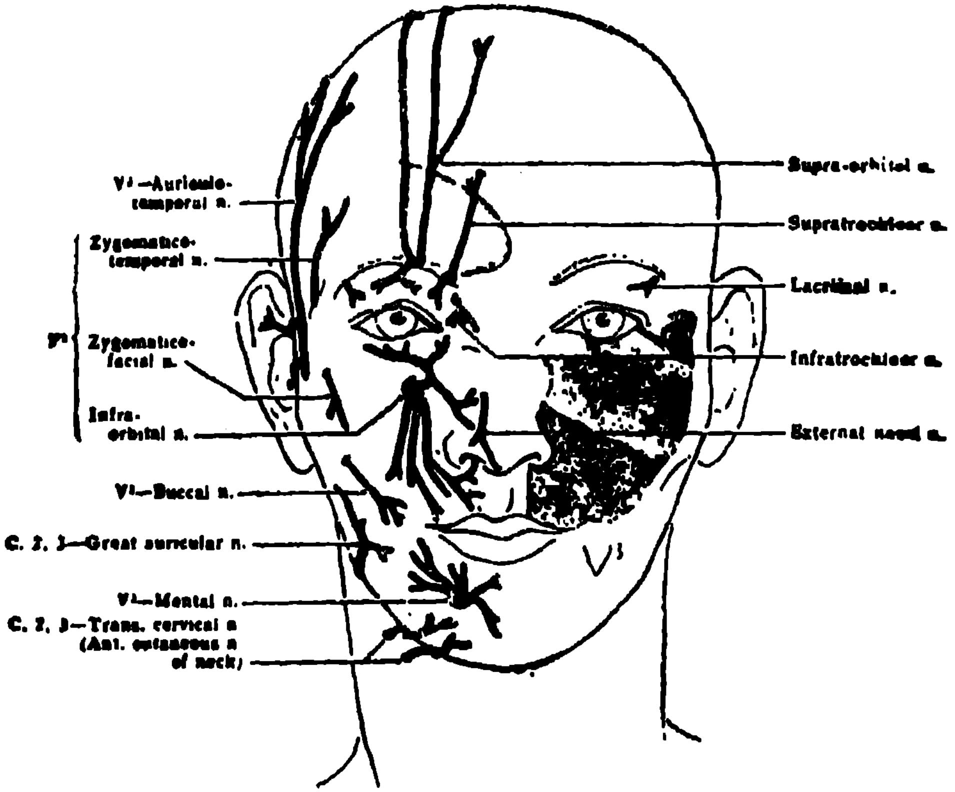



Skin
Subcutaneous tissue
Occipito-frontalis
Ext. occipital
Falx cerebelli
Atlas (post. arch)
Dens of axis
Epiglottis
Retropharyngeal space
Cricoid cartilage,
lamina of
Trachea
Spinal cord or medulla
Frontal sinus
Geniohyoid
Mandible
Thyroid cartilage
Thyroid gland
Pleural cavity

_V-EOKw,



وێنەی پیشاندەری دەمارە کەللەسەرییەکان



وێنه‌ی ئه‌عسابه‌كانی روخسار

دووەم : ئۆرگانی خودی یان سەربەخۆی دەماری

ئەم ئۆرگانــە سەرپەرشــتیی کاردانــەوە خۆنەویــستەکانی وەك لێــدانی دڵ و هەناســەدان و جوولەکانی چاو (لە رووی زەقبوونەوە و کزکردن) دەکات، هەروەها جگــەر و زەرداو ئاگــادار دەکاتــەوە و کــردەی پیــسایيکردن و میزکــردن و هەســتپێکردنیان دروســتدەکات، هــەروەها ئاگادارکەرەوەی ماسوولکە دەرەکی و ناوەکییەکانی کۆئەندامی زاوزێ دەکات.

گەرچی ئۆرگانی سەربەخۆ بە یەکەیەکی سەربەخۆ دەژمێــردرێ، بــەلاّم وەك بــاوە دابــەش دەکرێتە سەر دووبەشەوە:

١) ئۆرگانی سمپاتیك *Sympathetic N·S·*

٢) ئۆرگانی پاراسمپاتیك *Prasypmpthetic*

هەریەکە لەم دووبەشە کارەکانیان دژ بەیەکــە، ئەمــەیش دەبێتــە هاوســەنگیی چــالاکیی بایۆلۆژی لە جەستەدا، بۆ نموونە: کاتێ ئۆرگانی سمپاتیــك چــالاك دەبێــت تێکــڕای چــالاکیی فیسیۆلۆژی لە جەستەدا زیاد دەکات، ئەم چالاکییەش دەبێتە هۆی دابەزانــدنی ڕێــژەی وزە و بەهەدەردانی، بۆیە ئۆرگانی پاراسمپاتیك کار بۆ پەککخستنی چــالاکییەکەی دەکــات و هــەوڵی قەرەبووکردنــەوەی وزە لەدەســتچووەکە دەدات، ئەمــەیش بــە چــەند ئاگادارکردنــەوە و وروژاندنێکی دەماریانەی دژکارەوە دەبێت.

مێشك لە رووی توێکارییەوە:

ا) مێشك لە چوار فصوص پێکدێت کە ئەمانەی لای خوارەوەن:

١ – فصی پێشەوە ***frontal lop***

٢ – فصی پشتەمل قفوی ***occipital***

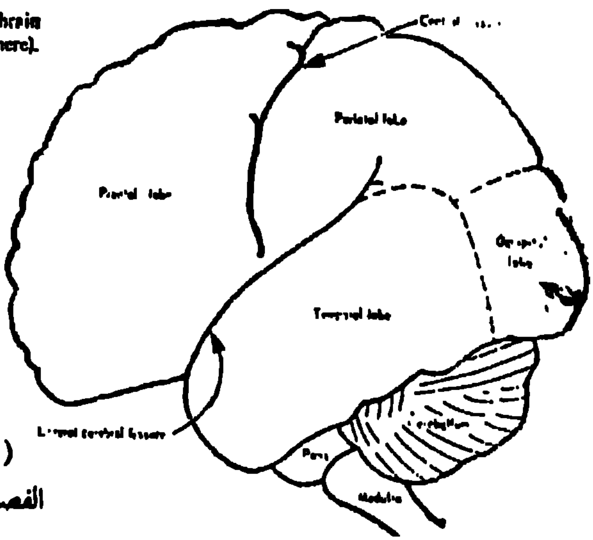
٣ – فصی الصدغی ***temporal***

٤– فصی دیواری ***parietal***

٦٧

The complex mechanisms of psychological processes

FIG. 1 The lobes of the brain (lateral view of left hemisphere).



(شكل رقم ٦)
الفصوص المختلفة باللحاء

وێنەی بەشە جۆراوجورەكانی رووپۆش

ب) مەڵبەندە جۆراوجۆرەكانی توێكڵی دەرەكی لە هەر شوێنێكدا

مەڵبەندەكان	شوێن
مەڵبەندی قسەكردن(برۆكا *broca* سەنتەری نووسین سەنتەری جوولە سەنتەری هزرە باڵاكان	١)بەشی پێشەوە
سەنتەری بینین سەنتەری وشە بینراوەكان	٢) بەشی پشتەمل
سەنتەری بیستن، سەنتەری وشە بیستراوەكان	٣) بەشی *temple*
سەنتەری هەستكردن	٤) بەشی دیواریی

ڕژێنگە و دەردراوەکانی:

١) کوێرە ڕژێنەکان(بێ کەناڵەکان) *Endocrine ductless*، ئەم جۆرەیان کەناڵی دەرەکییان نییە، بەڵکو ڕاستەوخۆ دەردراوەکانی دەڕژێتە نێو خوێنەوە، گرنگترینیان ڕژێنی ژێرمل (درقی) و ڕژێنی نخامی و ڕژێنی ئەدرینالی و ڕژێنی سنۆبەریە.

٢) ڕژێنە کەناڵدارەکان: ڕژێنەکانی دەڕژێنێتە دەرەوە، ئینجا یان دەیڕژێنێتە بۆشاییەکانی لەش، یانیش سەر ڕووپەڕی لەش، وەك: ڕژێنەکانی لیك و ئارەقەکردن.

٣) ڕژێنەکانی هاوبەش: ئەم جۆرەیان ڕژێنی دەرەکی و ناوەکی بەیەکەوە دەردەدەن، وەك: ڕژێنەکانی پەنکریاس و سێکسی.

ئێستە باس لە گرنگترین ئەو ڕژێنانە دەکەین کە کاریگەرییان بەسەر قەوارە دەروونییەکەمانەوە هەیە، کاریگەرییەکەشیان لەو کاتەدا دروست دەبێت کە گرفتاری تێکچوون و شڵەژان بن لە خۆیان و دەرکردنی ڕژێنەکان(هۆڕمۆنەکانیان).

ڕژێنی ژێرمل *Thyroid* :

لە پێشەوەی بەشی خوارووی ملدایە و لە دوو لا پێکهاتووە و لە هەردوولای بۆڕی هەواییە و لە نێوان هەردوو بەشیدا تەنێکی بچکۆڵە هەیە کە لەهەمان پێکهاتەی ڕژێنەکەیە و کێشی دەگاتە ١٠ — ٥٠ گرام.

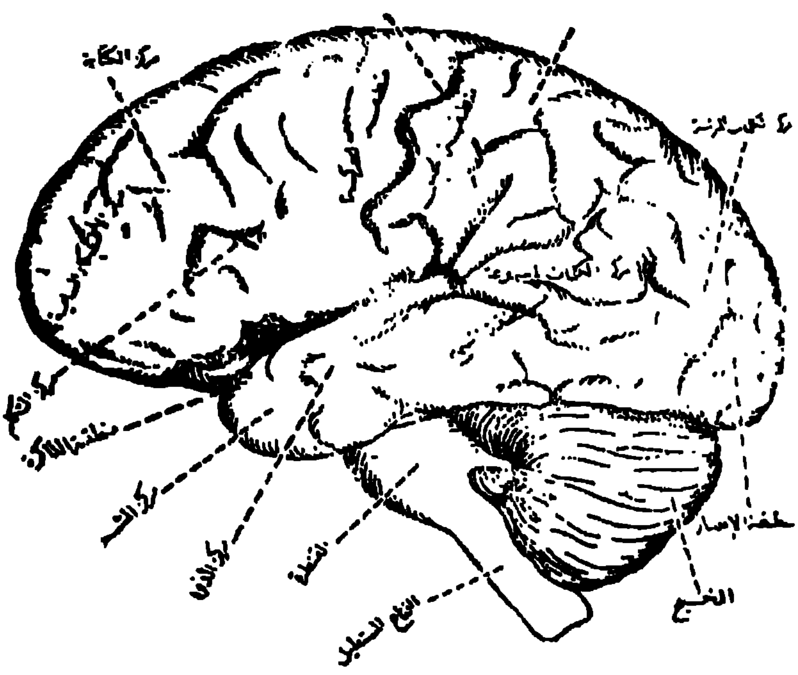
ئەرکی ڕژێنی ژێرمل عەنبارکردنی مادەی ئایۆدین *iodine* و دەردانی هۆرمۆنی سایرۆکسین *thyroxin* ە کە کاریگەریی بەسەر کردەی گەشەکردن و میتاپۆلیزمەوە هەیە.

ئەو تێکچوون و شڵەژانانەی دووچاری ئەرکی ڕژێنی ژێرمل دەبنەوە، سەرچاوەی نەخۆشیی *cretinism*ە کە ماکەکانی هێواشی و تێکچوونی گەشەکردن و کورتەباڵاییە. بەڵام لە دۆخی زیاد دەردانی سیرۆکسیندا کردەی میتاپۆلیزم و خێرایی ترپەی دڵ زیاد دەبێت و کێشی

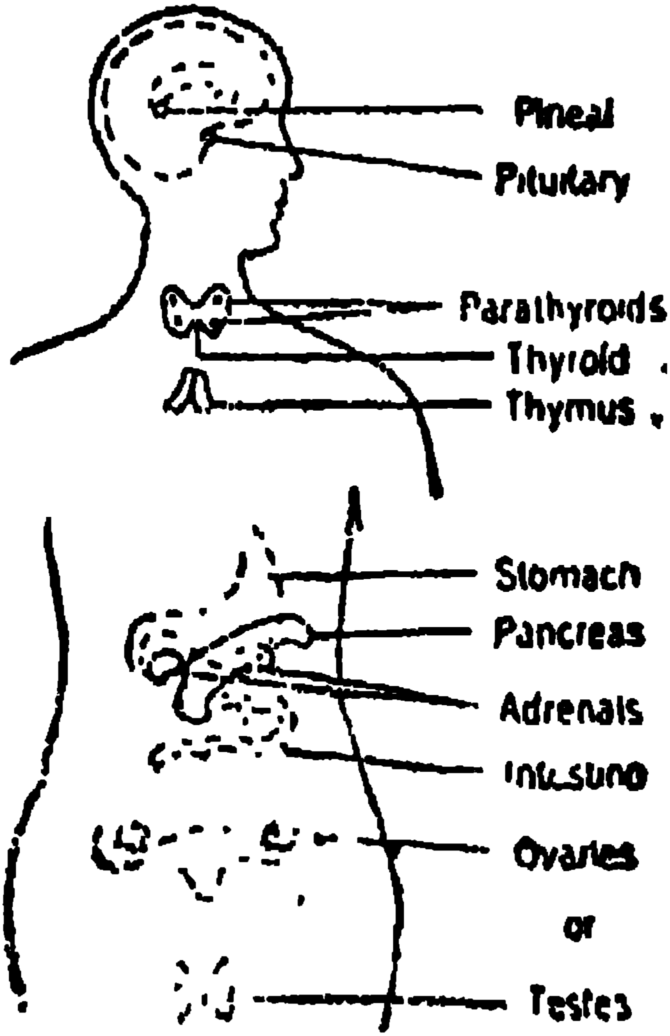
ـمش کەمدەبێتەوە و نەخۆشەکە گرفتاری بێخـەوی و خێـرا هەڵـچوون و ورووژانـی دەمـاری و ـسـەقامگیری جوولەیی و هەڵچوونی دەبێت و لە دۆخێکی بەردەوامی گرژیدا دەبێت.

هەندێ دۆخی تەنبەڵی و توانـای نـەبوونی بیرکـۆ و هەسـتکردن بـە بێتوانـایی و سـستی ـحەمبەر کەمترین هەوڵدا، بۆ کەمبوونی رێژەیەکی کەمی رژێنی ژێرمل دەگەڕێتەوە.

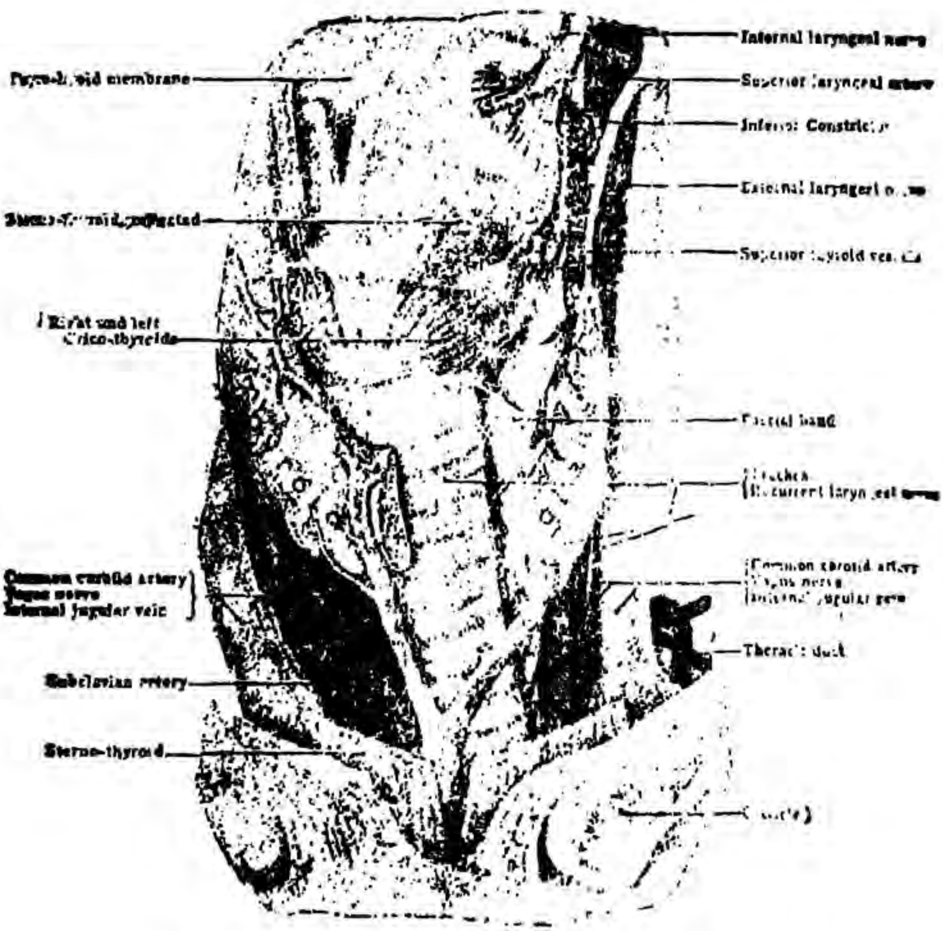
٦٩



ئەم وێنەیە سەنتەرە جۆراوجۆرەکانی توێکڵی دەرکیی لە شوێنە جۆراوجۆرەکانی مێشکدا ڕوون دەکاتەوە.



وێنەی ئۆرگانەکانی رژێن



230 Front of Neck : Thyroid Gland - IY

ئەم وێنەیە رژێنی ژێرمل **Thyroid** روون دەکاتەوە

وێنەی دووەم

بڕبڕەی پشت

دەتوانین بەگشتی بڵێین کەمبوون و زیادبوونی ڕێژەی دەردراوی ڕژێنی ژێرمل، جا ئەگەر بەهۆی هۆکارەکانی لەدایکبوونەوە بێت یانیش هۆکاری ژینگەیی، ئەوا کار لە دۆخی هەڵچوونی تاك دەکات. گومانی تیادا نییە بەهۆی لێکۆڵینەوە ئەکلینکییە جۆراوجۆرەکانی بواری پزیشکیی دەروونییەوە ئەوە روونبووتەوە کە زۆربەی کەسانی ئەقڵ و دەروون نەخۆش گرفتاری باگڕاوندێکی شڵەژاوی هەڵچوونیی ناسەقامگیر بوونەتەوە کە بە زەوییەکی بە پیتی نەخۆشی دادەنرێت. ئێمە پێمانوایە کە ئەم باگڕاوندە تەنها هۆکاری ئەو ئامادەگییانەن کە ڕێگە بۆ پەیدابوونی هەر گرفتێکی دەروونی خۆشدەکەن.

لەمەدا دکتۆر (لاندس) پشتگیریمان دەکات، ناوبراو دەڵێ:(هەندێ کەس لەگەڵ لەدایکبوونەوە لاوازی و کەموکورتییەکی جەستەیی و تێکچوون و شڵەژانێکی ڕژێنییان هەیە کە دەبێتە هۆی دروستبوونی نەخۆشیی دەروونی، بەتایبەت ئەگەر هۆیە گونجاوەکانی بەدیارکەوتنیان بڕەخسێت، جا ئەگەر مرۆڤ ڕووبەڕووی هیچ ڕووداوێکی دیاریکراو نەبوویەوە، ئەوا بەبێ ئەوەی گرفتاری هیچ نەخۆشییەك بێت، درێژە بە ژیانی دەدات.

رای دروستی ئەم زانا دەروونییە ئەوەیە کە ئەو مندالانەی تەندروستن، ڕێگەی سروشتییانەی ڕاست و دروست دەگرنەبەر، ئەگەر هاتوو ناچاربوون ڕووبەڕووی هەندێ هەڵوێست ببنەوە کە نیگەران و شڵەژاویان دەکات. هیچ جیاوازییەکیش لەنێوان ئەم تەندروستە هەستناسکانە و ئەو کەسانەدا نییە کە لە ڕووی هەڵچوونییەوە دروست نین، بەلام تەندروستەکان دەتوانن بە متمانە و ورەیەکی ڕاستگۆیانەتر ڕووبەڕووی نیگەرانی و شڵەژان ببنەوە، بەلام خەڵکانی دیکە لە ڕووبەڕووبوونەوەی هەر گرفتێکدا ژیانیان تێکدەچێت.

ئەوەی لێرەدا مەبەستمانە و دەمانەوێ جەختی لەسەر بکەینەوە ئەوەیە کە دۆخی هەڵچوونیی نائاسایی کە لە شڵەژان و تێکچوونەکانی ڕژێنەکانی ژێرملەوە دێنەکایەوە، هۆکاری بەرچاوی زۆربەی دۆخەکانی نەخۆشەکانی نیرۆسیس و هەندێ دۆخی ڕەفتاری نا کۆمەلایەتی و لادان و تاوانکارییە.

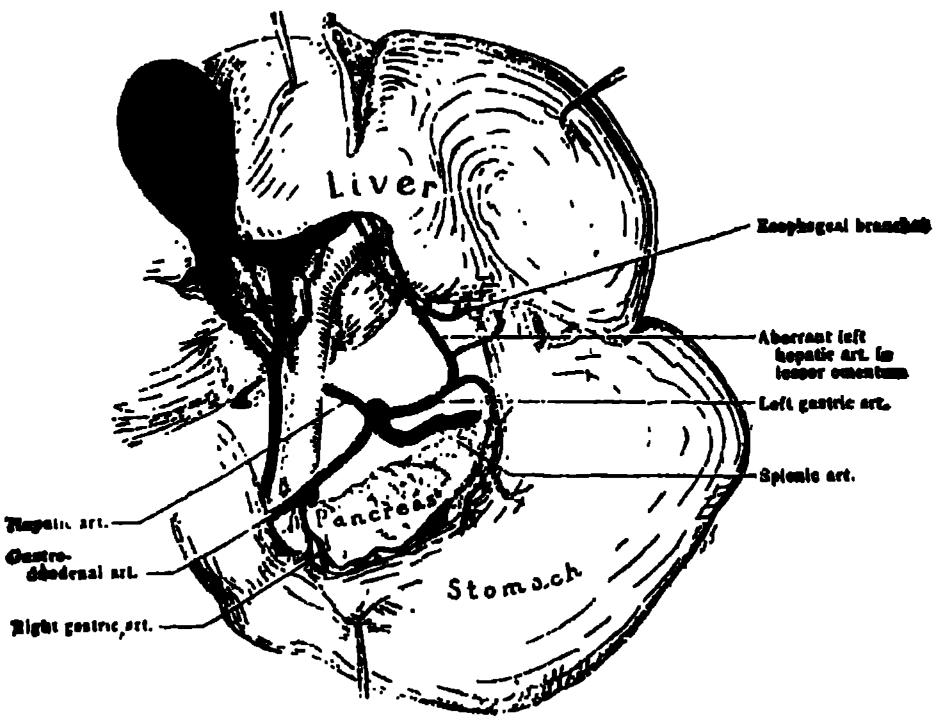
ئەم دۆخە هەڵچوونییە نائاسـاییە بـەهێزێکی سـەربەخۆو دابـڕاو لـە ژینگـە دادەنرێـت و ...ـتییە لە هێزێك کە کارلێك لەگەڵ ژینگە دەکات و هەریەکەیان بەوی دیکە کاریگەر دەبـن، ...ە ئەنجامی ئەم کارلێکەشەوە کەسێتی پێکدێت، ئینجا یان بەرەو هاوسەنگی دەچێت، یانیش ...ەرەو شڵەژان و تێکچوون. چوونکە ئامادەییە هەڵـچوونییەکان(بۆمـاوەیی و وەرگیراوەکـان) ...بیّ کاریگەریی ژینگە بەدیارناکەون و شوێنەواریان بوونی نابێت، ئەمەش مانای ئەوەیە کـە ...ەسێتیی لە ئاساییبوون و لادانی خۆیـدا لەیـەك کاتـدا دەرەنجـامی ئامادەییـە ژینگـەیی و ...ۆماوەییەکانە.

ڕژێنی پەنکریاس

ئەم ڕژێنە دەکەوێتە پشت گەدەوە، لەو ڕژێنانەیە کە دەردراوێکـی دەرەکیـی لـە ڕێگـەی چەند کەناڵێکی وردی ڕیخۆڵەوە دەردەدات، هـەروەها ڕژێنێکـی نـاوەکیش دەردەدات کـەپێی ...ەگوترێت ئەنسۆلین و ئاستی شەکر لە خوێندا ڕێکدەخات. لەکاتی دەرنەدانی دەردراوەکەیدا، ...ێژەی شەکر لە خوێندا زیاد دەبێت و مـرۆڤ گرفتـاری نەخۆشـیی شـەکرە دەبێـت، لەهەنـدێ ...ۆخیشدا ڕێژەی دەردانی ئەنسۆلین زیاتردەبێت، ئەمەیش دەبێتە دابـەزینێکی خێـرای ڕێـژەی شـەکر لـە خوێنـدا. لـە نیـشانەکانی دابـەزینی ڕێـژەی شـەکر لـە خوێنـدا هەسـتکردنە ...ەبرسـیەتییەکی زۆر تونـد و ماندوویـەتی و زەحمـەتی لـە هـەنگاونان و ڕۆیـشتن، هـەروەها ...ادەکات مرۆڤ نەتوانێ جوولـەی ورد بکـات، یـانیش نـەخۆش زۆر نیگـەران دەبێـت و خێـرا ...ەوروژێت و هەڵدەچێت، هەروەها ڕێژەی دەردانی ئارەقـەیش زیـاتر دەبێـت و ڕەنگـی مـرۆڤ ...ەپەڕێت و هەست بە سەرما دەکات و لە کۆتایشدا دووچاری لەهۆشچوونێکی قووڵ دەبێت.

یەکێك لە ڕێگەکانی چارەسەری شیزۆفرینیا دروستکردنی ئەم لەهۆشـچوونەیە بـە لێـدانی دەرزیی ئەنسۆلین بە ڕێژەیەکی یەکجار زۆر، چوونکە ئەم چارەسەرە دەبێتە هۆی دروستکردنی هێدمە، نەخۆشـەکە لـە کەسـێکی هەڵـچوو و وروژاوەوە دەبێتـە کەسـێکی هـێمن و دژ بـە بەکارهێنانی چارەسەر و داودەرمان ناوەستێ.

ئەو خێرا هەڵچوونەی کە بەهۆی وەستانی رژێنی پەنکریاسەوە دروست دەبێت، لەو هۆکارە یارمەتیدەرە گرنگانەیە کە رێگە بۆ دووچاربوون بە نەخۆشیی دەروونی خۆشدەکات.



ئەم وێنەیە رژێنی پەنکریاس رووندەکاتەوە

بەدواداچوون

لەم باسەی پێشوودا ئەوەمان بۆ رووندەبێتەوە کە لەش بریتییە لە ئۆرگانێکی دەماریی کە کۆنترۆڵی دەروونی مرۆڤ و شێوازی بیرکردنەوە و هەستکردن و بەرزەفتکردنی خود و گرژی و رەفتارەکانی مرۆڤ دەکات.

هەر وروژانێك رووبەرووی مرۆڤ بێتەوە هەردەبێ بە زنجیرەیەك گۆڕانکاریی نێو چالاکیی دەماریی ببێتەوە بۆئەوەی بەشێوەیەکی سروشتی کاردانەوەی لە بەرانبەردا پیشان بدرێت، بەلام ئەگەر هەر تێکچوونێك لە هەر بەشێکی ئەم ئۆرگانە سەرهەڵبدات، ئەوا کاردانەوەکە پڕ نە کەموکورتی و ناباو دەبێت... بەمەیش لەم دۆخانەدا مرۆڤ دووچاری تەنگوچەڵەمە دەبێتەوە، ئەمەیش لە دۆخە ئاڵۆز و ساناکانی دەبێت– سەرەتای زنجیرەیەك گرفت و شڵەژان دەست پێدەکات کە ژیانی مرۆڤ تاڵ دەکەن.

با لەم بارەیەوە نموونەیەك بهێنینەوە: کاتێ کەسێك گرفتاری تێکچوونی ئەرکەکانی ئۆرگانی (پاراسمپساوی) دەبێت، ئەوا لە ئەنجامدا ناتوانێ کردەی میزکردن و پیسایکردن کۆنترۆڵ بکات و هەستی پێبکات.. من ئافرەتێك دەناسم کە هەر لە منداڵییەوە گرفتاری ئەم دۆخە ناهەموارە ببوویەوە و دووچاری چەندان ئازاری دەروونیی کوشندەی کردبۆوە کە ژیانی لێ تاڵکردبوو.

هەروەها لە دۆخی تێکچوونی هەستەوەرەکان و کەموکورتییەکانی بواری گوێکردن، بەتایبەتیش ئەو جۆرەی کە لەسەرەتای ژیاندا دروست دەبێت، ئەوا کاریگەرییەکەی بەسەر کەسەکانەوە دەبێتە بارێکی زۆر قورس، چوونکە بەهۆی ئەو قەیران و کۆسپانەی کە لە ژیانی رۆژانەیاندا رووبەڕووی دەبنەوە، ژیانیان ئاڵۆز دەبێت.

هەروەها ئۆرگانی دەماریی کۆنترۆڵی هۆشیاری و توانای درککردن و زانینی رەفتاری کۆمەڵایەتی وناکۆمەڵایەتی دەکات، بۆنموونە: ئەوەی لەم ماوەی دواییدا لەبارەی سایکۆلۆژیای توندوتیژییەوە دەگوترێت و لە بوارە هاوچەرخەکانی پزیشکیدا لێك دەدرێتەوە،

بەپێی بوونی ئەو کەموکورتیانەوەیە کە لە هەندێ بەشی ئۆرگانی دەماریدا پەیدابوون، بەتایبەتنیش ناوچەی سلامۆس.

هەروەها بۆمان ڕووندەبێتەوە کە ئۆرگانەکانی ڕژێنەکان کاریگەرییان بەسەر دەروونردروستیی مرۆڤەوە هەیە. ئەم ئۆرگانە بەشێوەیەکی روون کاریگەریی بەسەر چالاکیی دەروونییەوە هەیە. توانا هەڵچوونییەکانی تاك، جا ئەگەر وروژاو یان خامۆشبوو، بەپلەیەکی زۆر بە دەردراوی هەندێ ڕژێنەوە کاریگەر دەبێت، بەتایبەتیش ڕژێنی ژێرمل و پەنکریاس. ئەم توانا هەڵچوونییە وروژاو یان خامۆشە، بەیەکێك لەو هۆکارە گرنگانەی ئامادەیی دادەنرێت کە کاریگەریی لەسەر ئاستی گونجانی تاك لەگەڵ ژینگەکەیدا دەکات.

بەکورتی دەروونردروستی مرۆڤ بەپلەیەکی گەلێ زۆر بە لایەنی تەندروستیی جەستەیی کاریگەر دەبێت، چوونکە هەردووکیان لەیەك یەکەدا تەواودەبن و یەکتری تەواو دەکەن، ئەو یەکەیەش کەسێتیی مرۆییە بە ڕەهەند و پێکهاتە جۆراوجۆرەکانییەوە.

لەبەرئەوە، بەر لەوەی لەم کتێبە چاودێریی دەروونی و ڕێنماییە گرنگەکان پێشکەش بکەین، پێمان باشە کەسی کارگەر و مرۆڤ بەگشتی پشکنینێکی پزیشکیانەی سەرتاپاگیری بۆ بکرێت، تا لە لەشساغی خۆی دڵنیا بێت، ئەوسا چارەسەری دەروون بەسوود و کاریگەر و سەرکەوتوو دەبێت.

بەشی سێیەم

بوارەکانی گونجان لە خانەوادە و قوتابخانەدا

منداڵ و گونجانەکەی

گرنگیی ساڵەکانی یەکەمی تەمەنی منداڵ

هەمووماں دەزانین کە ساڵەکانی یەکەمی تەمەنی منداڵ گرنگیی زۆری لە نشونماکردن و بەدەستهێنانی گەورەترین ڕێژەی گونجانی دروستی ئایندەی ژیانییەوە هەیە، لەبەرئەوە وەك بەخێوکار و پەروەردەکار لەسەرمان پێویستە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵ لە قۆناغەکانی یەکەمی گەشەکردنیدا باشترین ڕێگە بدۆزینەوە، بۆئەوەی گەشەکردنێکی پێشکەوتووانە و دروستی بۆ دابین بکەین و پێداویستییە ئەندامی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانی وەدیبهێنین.

ژینگەی دەوروبەری منداڵ بە شێوازی مامەڵەی دایبابیشەوە، بە هۆکارێکی گرنگیی پێکهاتنی کەسێتییەکەی و پێکهێنانی خولیا و ئاراستە و حەز و دونیابینییەکەی دادەنرێت. ئێمەیش وەك دایباب خۆمان بە پایە سەرەکییەکانی ئەو ژینگەیە دادەنێین. لە ڕاستیدا ئەوەی ئێمە پێشکەشی منداڵی دەکەین دەستنیشانی جۆری ئەو ژینگەیە دەکات کە منداڵ تیایدا نشونما دەکات، بە واتایەکی دیکە، ئێمە ئەو جیهانەی بۆ دەئافرێنین کە تیایدا دەژیێت. لەبەرئەوە لەسەرمان پێویستە لە ڕۆژی لەدایکبوونی منداڵەوە کەشێکی دروستی بۆ ئامادە بکەین و باشترین ئەو هۆکارانەیش بەکاربهێنین کە یارمەتیی دەدات بۆ ئەوەی لە قۆناغی ساواییەوە بچێتە قۆناغی پێگەیشتنەوە. جا هەرچەندە بەرچاو ڕوونیمان لەبارەی تایبەتمەندییەکانی گەشەکردنی لایەنی جەستەیی و سۆزی و کۆمەڵایەتیدا هەبێت، ئەوا بەڵگەو نیشانەی ئەوەیە کە بەباشی مامەڵەمان لەگەڵیدا کردووە و پێداویستییەکانیمان وەدیهێناوە و حەزەکانیمان تێرکردووە. ئەم تێگەیشتنە لە تایبەتمەندییەکانی گەشەکردنی منداڵ، یارمەتیمان دەدات تا لە قۆناغە بەدوایەکداهاتووەکانی گەشەکردنیدا ڕێگەی مامەڵەکردنی دروست بزانین. بەڵام دەبێ ئەوە لەبەرچاو بگرین کە پاڵنان و هاندانی منداڵ بۆ گەیشتن بە ئاستە پەسەندەکانی کۆمەڵایەتی، بەبێ لەبەرچاوگرتنی تواناکانی بۆ

ڕووبەڕووبوونەوە و مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم ئاستانە، بێ سێ ودووکردن زیاتر پەکیدەخات نەك دەستگیرۆیی بکات.

هەروەها حەز دەکەین ئاماژە بەوەش بکەین کە ئەو منداڵەی لە ساڵە سەرەتاییەکانی تەمەنی خۆی دایە، زۆربەی ئەو شارەزایی و ئەزموونانە وەدەستدەهێنێت کە بۆ گەشەکردنێکی دروست یارمەتیی دەدات، جا ئەگەر منداڵ لە میانی ئەو قۆناغەدا لە کەشێکی هێمنی خانەوادەیی ئەوتۆدا بژیێت کە سۆز و خۆشەویستی و دڵارامی باڵی بەسەردا کێشابێت، ئەوا دەتوانێ بەشێوەیەکی دروست گەشە بکات بەچەشنێك توانای ئەوە بەدەستدەهێنێ کە لەگەڵ خۆی و ئەوکۆمەڵگەیەی تیایدا دەژیێت، بەباشی بگونجێت. چوونکە کرۆکێکی دروستی کۆمەڵایەتیانەی نێو خانەوادە بەچەند تایبەتمەندیەك دەناسرێتەوە کە بناغەکەی لەسەر دۆستایەتی و سۆز و بەزەیی و برایەتی و راشکاویی دامەزراوە. ئەم سیفەتانەیش لە هیچ پەیوەندییەکی دیکەی کۆمەڵایەتی بەروونی نابینین.

جا ئەو پرسیارەی ئێستە ڕووبەڕوومان دەبێتەوە ئەوەیە: گرنگترین ئەو مەرجانە چین کە دەبێ لە کەشی خانەوادەییدا بوونیان هەبێ، بۆئەوەی بتوانین یارمەتیی منداڵ بدەین لە قۆناغەکانی ژیانیدا بەباشی بگونجێت؟

ئەو بوار و ژینگەیەی کە منداڵ تیایدا گەشە دەکات کاریگەرییەکی مەزنی بەسەر گەشەکردنیدا هەیە، جا ئەگەر ئەو بوارە یارمەتیی تێرکردنی پێداویستییە بایۆلۆژی و دەروونییەکانی منداڵی دا، ئەوا کاریگەریی بەرجەستەی بەسەر ڕەفتاریدا دەبێت، واتا کاریگەریی بەسەر دڵخۆشی و شادومانی و شێوازەکانی گونجانییەوە دەبێت. بەڵام ئەگەر هەلومەرجەکانی بێبەشکردن جۆراوجۆرو توندوتیژبوون، ئەوا کەسێتییەکەی گرفتاری تێکچوون و شڵەژان و کێشمەکێش دەبێت و ئەو شوێنەوارەی کە بە هۆی بێبەشبوونەوە بەجێدەمێنێ لە قۆناغی گەورەبووندا بە کەسێتییەکەیەوە دەمێنێ، ئەم شڵەژانەیش لە ڕەفتارەکانیدا دەردەکەوێتەوە، هەندێ شرۆڤەی ئەکلینیکی ئەوەیان دەرخستووە کە زۆربەی ئەو لارێگرییانەی لە گەورەییدا سەرهەڵدەدەن، بەهۆی ئەو هەڵوێستانەوەیە کە مرۆڤ لە قۆناغی منداڵیدا ڕووبەڕوویان بووەتەوە.

گرنگیی هەستکردنی منداڵ بە ئاسایش و دڵارامی :

منداڵ زۆر پێویستی بەوە هەیە هەست بە ئاسایش و دڵارامی بکات. ((ئو سحینان)[١] پێیوایە کە ئەگەر منداڵ لە کەش و ژینگەیەکی باودا بژیێت کە هەست بە ئاسایش و دڵارامیو بوونی کەسێکی ئاشنا بکات کە ئەمە راستییەکی سەداسەدە و بەرهەمەکانی دکتۆر (برلنگهام)و (ئانا فرۆید) پشتڕاستی دەکەنەوە کە رۆڵێکی گرنگیی لە گەشەکردنی کەسێتیی تاکدا دەبێت.

ئانا فرۆید لەکاتی بۆمبابارانکردنی تەلارەکانی لەندەن لە ساڵی ١٩٤٠ دا تێبینیی ئەوەی کردووە کە منداڵەکان لە کاتی بۆمبابارانەکەدا ئەگەر دایکیان لێیان نزیك بوونایە لە گەمەکردن و خەوتنی خۆیاندا بەردەوام دەبوون. بەڵام ئەو منداڵانەی بەتەنها و بێ دایك رەوانەی گوندەکان کرابوون و لە مەترسیی بۆمبابارانیش بەدووربوون، گرفتاری نیگەرانییەکی زۆربووبوون، هەرچەندە ئەو سەرپەرشتیارانەی سەرپەرشتیان دەکردن تایبەتمەندیی بەهێزی کەسێتی و پەروەردەییشیان هەبوو و شوێنی دایکە راستەقینەکانیشیان بۆ گرتبوونەوە.

لایەنە سەرەکییەکانی ئاسایش و دڵارامیش بریتین لە: خۆشەویستی و پەسندکردن و سەقامگیری.

بۆ نموونە: هەستکردنی منداڵ بەخۆشەویستیی کەسانی دەوروبەری بەگشتی و دایکی بە تایبەتی نەك هەر تەنها بۆ ئاستی هەڵچوونیی، بەڵکو لە ئاستی بایۆلۆژی و هزریش بۆ گەشەکردنەکەی گرنگن. لێکۆڵینەوە جۆراوجۆرەکان ئەوەیان سەلماندووە کە منداڵی خۆشەویست منداڵێکی شادومانە، بەڵام دەبێ ئەو خۆشویستنە راستەقینە بێت و لە دڵەوە هەڵقوڵابێت، نەك تەنها روخسارێکی دەرەکیی خۆشەویستییەکی لە دەرەوە سەپێنراو بێت.

---

١ عن ((الطفل و العلاقات العائلية) تألیف الدکتور موريس بورو ، ترجمة السيد فتحي ناصر، رسالة جامعية اعدت باءشراف الدکتور حکمت هاشم (١٩٥٥ – ١٩٥٦).

خۆشەویستیش رۆڵی خۆی لەوە ناگێڕێت هەستی دڵنیایی و ئاسایش لە مندالّ دروستبکات، تەنها لەو کاتەدا نەبیّ کە هەستبکات لەلایەن خانەوادەکەیەوە پەسندکراوە. لایەنەکانی پەسندکردنی مندالّ زۆرن، لەوانە: هەستکردنی مندالّ بەوەی کە شوێن و پێگەیەکی لە ماڵەکەیدا هەیە و دایبابی لەپێناو دڵخۆشکردنی قوربانیی زۆر دەدەن، ئەمەیە خۆ مندالّی دەردەخات کە کەسێکی پەسندکراوە و پەیوەندیی بەهێز بە ئەندامەکانی خانەوادەکەی دەبەستێتەوە.

ئاسایش و سەقامگیریی نێوەندی خانەوادەییش مەرجی سێیەمی ئاسایش و دلاّرامییە، چوونکە هەرچەندە ئەو زەوییەی مندالّ لەسەری دەژییێت پایەدار بێت و بە ئامێزی کراوەوە پێشوازیی لە مندالّ بکات، ئەوا زیاتر یارمەتیدەری گەشەکردن و گونجانی دەدات لەگەلّ ئەو ژینگەیەی تیایدا دەژییێت، بەلاّم ئەگەر ئەو زەوییە نەگونجاو و شێواو بوو، لە رووی بەهاکانی کۆمەلاّیەتییەوە هەژاربوو، ئەوا گەشەکردنەکەی ناتەواو دەبێت. پایەداری و جێگیریی ئەو شێوازانەی کە بەهۆیانەوە مامەڵە لەگەلّ مندالّ دەکرێت، مەرجێکی سەرەکیی سەقامگیریی دەروونییە، بەلاّم ئەگەر ئەو ئاراستەگرییە خانەوادەییانەی شیاندنی مندالّ جیاواز بوون، ئەوا بەردەوام دەبێتە هۆی تێکدانی قەوارەی دەروونیی، بۆنموونە: توندوتیژی و رەقیی باوك و نەرمی و لێبوردەیی دایك دەبنە هۆی تێکدانی کەسێتی و قەوارەی دەروونیی مندالّ.

جگە لە پێویستیی سەقامگیریی و جێگیریی شێوازی مامەڵەکردن لەگەلّ مندالّ، دەبیّ پەیوەندییە دوولایەنەکەی دایك و باوکیش سەقامگیر و نەگۆڕبێت، چوونکە نابیّ مندالّ هەست بەوە بکات لەو کێشمە کێشە هەڵچوونیانەی لە کەشی خانەوادەدا روودەدەن لایەنگری دایك یان باوك بکات، هەروەها نابیّ هەست بەوە بکات کە بیەویّ و نەیەویّ لەجیات ئەوەی خۆشەویستی خۆی بۆ دایباب بپارێزی، دەبیّ حوکمی خۆی بەسەریاندا بدات.

هۆکارێکی دیکە هەیە کە دەبێتە هۆی ناسەقامگیریی مادیانەی مندالّ، وەك: زۆر ماڵ بارکردن لە گەڕەکێك بۆ گەڕەکێکی دیکە و لە قوتابخانەیەك بۆ قوتابخانەیەکی دیکە. چوونکە کاتیّ خانەوادەیەك ماڵیان بۆ گەڕەکێکی دیکە دەگوازنەوە، زیانێکی گەورە بە مندالّ

دەگەیەنێت و ناچار دەبێت لەگەڵ هەر ماڵ گواستنەوەیەکدا هاوڕێیانیشی بگۆڕێت و هاوڕێیانی نوێ بدۆزێتەوە. بەلاّم دەکرێ ئەم زیانە بەهۆی سەقامگیریی هەڵچوونیی بەردەوامی خانەوادە لەکاتی گۆڕانکاریە بەردەوامەکانی گەڕەك و شوێنەکاندا کەمتر بکرێتەوە.

بەپوختی، خۆشەویستی و پەسندکردن و سەقامگیریی کۆڵەگەکانی ئەو دلآرامی و ئاسایشەن کە بە بەردی بناغەی گەشەکردنی هەڵچوونیانەی منداڵ دادەنرێت و پایەیەکی گرنگی گونجانی دروستیشە. مادامەکێ خانەوادە یەکەم بوار و نێوەندە کە منداڵ گەشەی تیادا دەکات، ئەوا پەیوەندییەکانی خانەوادەیی بووەتە هۆیەکی راستەوخۆی گەشەکردنی منداڵ، جا ئەگەر گەشەکردنەکە سروشتی یان نەخۆشاوی بێت. ئاستی ئەو ئاسایش و دلآرامییەی منداڵ هەستی پێدەکات لە رووی کۆمەلآیەتی و دەروونییەوە کاریگەرییەکی فرە مەزنی بەسەر گەشەکردن و گونجان و نەگونجانیەوە هەیە.

هاوکاری و یەکدەستیی خانەوادە و کاریگەرییەکەی لە کردەی گونجانی منداڵدا:

منداڵ ئەو خۆشەویستی و پەسندکردن و سەقامگیرییە وەدەستناهێنی کە پێویستیەتی، تەنها بە یەکگرتن پتەوی نێوان دایباب نەبێ، یەکگرتنی دایباب منداڵ فێری هاوکاری ویەکدەستیی دەکات. هەستکردنیش بە بوونی پەیوەندیی پتەوی نێوان دایباب کاریگەرەکەی بۆ گەشەکردنێکی دروست زۆر پێویستە. منداڵ چەند هەستێکی بەهێزی هەیە کە هەستکردنی لە هەمبەر ئەو سۆزە هەڵچوونییە بۆ دەرەخسێنێ کە هەستێکی لێڵی بۆ دروست دەکەن، ئەم هەستکردنەیش هەڕەشە بۆ سەر ئاسایش و دلآرامییەی دروستدەکەن کە بۆ گەشەکردنی زۆر پێویستن.

کەواتە، دەبێ ئەو راستییە روونبکەینەوە کە: ((هیچ پەیوەندییەکی بەهادار لەنێوان دایباب و منداڵ بوونی نییە ئەگەر یەکگرتنێکی دانەڕووخاو لەنێوانیاندا بوونی نەبێت)). لەبەرئەوە زۆر پێویستە دایباب بەشێوەیەکی رووکەشانەشبێت پارێزگاریی لە پەیوەندیی

پتەوی نێوان خۆیاندا بکەن و هەوڵی ئەستەمانە بدەن و هەندێ جار بۆ پاراستنی ئەم یەکیەتی‌و پەیوەندییە قووڵەی کە بۆ هاوسەنگیی هەڵچوونیی منداڵەکەیان پێویستە، شکۆ و کەرامەتی خۆیشیان بکەنە قوربانی.

لەیەکتر گەیشتنی دایباب لەبەردەم منداڵدا پێویستییەکی واقیعییە، لە واقیعی ژیانی کرداریشدا واباشترە کە روخسارێکی دەرەکیی یەکێتییەکە بە منداڵ پیشانبدرێ، لەوەی بە ئاشکاوانە وەها بە منداڵەکەیان پیشان بدەن کە پەیوەندییەکەیان تێکچووە و یەکیەتیەکەیان درزی تێکەوتووە، گەرچی زۆر دەگمەنە منداڵ بە دیمەنە دەرەکییەکان هەڵبخەڵەتێ، چونکە هەر دارمان و درزتێکەوتنێکی ئەم یەکیەتییە کاریگەرییەکی زۆر وێرانکەری بەسەر ئایندەی منداڵەوە دەبێت.

هۆیەکانی داڕووخانی پەیوەندییەکانی خانەوادەیی:

دەتوانین ئەو هۆیانەی کە دەبنە هۆی داڕووخانی پەیوەندییەکانی خانەوادەیی ، لە دوو هۆکاری سەرەکیدا چڕ بکەینەوە:

یەکەم- ئەو هۆکارە کۆمەڵایەتییانەی پەیوەندیی بە هەردوو هاوسەرەوە هەیە.

دووەم- هۆکارە دەروونییەکان و کاریگەریی لە پێکهاتەی دەروونیی ژن یان مێرد.

یەکەم: هۆکارەکانی کۆمەڵایەتی

دەتوانین هۆکارەکانی کۆمەڵایەتی دابەش بکەینە سەر ئەم بەشانەی خوارەوە:

(أ) داڕووخانی کەش و ژینگەی خانەوادەیی بەهۆی:

١) مردنی دایك یان باوك.

٢) کاتێ دایك یان باوك یان هەردووکیان منداڵ بەجێدەهێڵن.

٣) لەیەکتر دابڕان و دەستلێکبەردان(تەڵاق).

٤) بوونی باوك لە بەندیخانە.

(ب) دۆخی ئاکاریی لە خانەوادەدا:

١) ئالوودەبوون بە مادەکانی هۆشبەر و خواردنەوەی نۆشیدەنییە کهولییەکان.

٢) بێ ئابڕوویی و داوێنپیسیی ژن یان مێرد.

٣) دەستپیسیی دایك یان باوك.

(ج) هۆکارە ئابوورییەکانی داڕووخانی خانەوادەیی:

١) هەژاری و کەمدەرامەتی.

٢) بێکاری.

٣) نەبوونی شوێنی نیشتەجێبوون.

٤) زۆریی ژمارەی ئەندامانی خانەوادە و نەبوونی ئامرازەکانی حەسانەوە.

ئەمانە هەر هەموویان چەند هۆکارێکن کە یان پەیوەندییان بە: کەسێتیی دایبابەوە هەیە لە رووی کۆمەلآیەتییەوە، یانیش پەیوەندییان بەو ژینگە مادییەوە هەیە کە دایباب تیایدا دەژیێن.

لەچەندان لێکۆڵینەوە و بەتایبەتیش ئەو لێکۆڵینەوانەی لە هەردوو لادا ئەنجام دراون، ئەوە روونبووتەوە کە ئەم هۆکارانە کار لە خانەوادە دەکەن و دواتریش کار لە پەیوەندییەکانی نێوان دایباب و مندالآنیش دەکەن. لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە دکتۆر (مۆریس بۆرۆ) لەسەر ٦٥٤ مندالّی کەتنەکەر (٢٥ کوڕ و ١٢٩ کچ) لە جەزائیر ئەنجامی دا، ئەوە روونبوویەوە کە سێیەکی ئەو حالّەتانە سەر بەو خانەوادانە بوون کە لە دیمەنی دەرەوەیاندا سروشتی بوون، لە کاتێکدا ٤٤٤ مندالّەکەی دیکەش سەر بەو خانەوادانە بوون کە لە لایەنێك یان چەند لایەنێکیاندا ناسروشتی بوون.

دووەم: هۆکارەکانی دەروونی

شلەژانی پەیوەندییە هەلّچوونییەکانی نێوان هاوسەران بەهۆی زالّبوونی ئەو ئاراستانەی کە لەهەمبەر دایکایەتی و باوکایەتی یانیش بەهۆی پێکهاتە ناوازە دەروونییەکەیانەوە هەیانە، زۆربەی جار دەبێتە هۆکارێك بۆ هەلّوەشانەوەی پەیوەندییەکانی خانەوادەیی، ئەمەیش دەبێتە هۆی خراپیی ئەو پەیوەندییە هەلّچوونیانەی کە لەلایەك لەنێوان خودی دایباب و لەلایەکی دیکەیشەوە لەنێوان دایباب و مندالآنیانەوە سەرهەلّدەدات.

(أ) کاریگەریی ئاراستە هەلّچوونییە زیانبەخشەکان:

١) ئاراستەگری دایباب بەرەو هاوسەریەتی:

رەنگە ئاراستەگری و بۆچوونی دایباب یان یەکێکیان لەهەمبەر دایکایەتی و باوکایەتی وەهابێ کە بەرپرسیاریەتێکە و ناتوانن بەرگەی بگرن، ئەم جۆرە دایبابە سکالآیەکی زۆر لە بەرپرسیاریەتییەکانی ژیانی دایبابی و داواکارییەکانی دەکەن.

ئەم بۆچوون و ئاراستەگرییە لەسەر منداڵەکانیشیان رەنگدەداتەوە، چوونکە تێبینیی ئەوە دەکەن کە دایبابانیان لەسەر بنەمای رێزنەگرتن و پشتگوێخستن و بێزراندن مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەن، ئەمەیش دەبێتە هۆی هەستکردنی منداڵ بە ناپەیوەستەیی هەمبەر کەشی خانەوادەییدا.

٢) ئاراستەگری و بۆچوونەکانی دایباب لەهەمبەر ژیانی هاوسەریەتی:

ئەم ئاراستەگری و بۆچوونە ئەم شێوازە بەخۆیەوە دەگرێت- دەبینین هەندێ دایباب شانازی بەوە دەکەن کە هاوسەری یەکتری و دایبابی منداڵانن و لە سیفەتی بەهاوسەربوون و دایبابیشدا چەندان تایبەتمەندی و هێزی بەرگریی دەدۆزنەوە. هەندێکیش پێچەوانەی ئەم دۆخەن و هەندێ دایباب باوەڕیان وەهایە کە ژیانی هاوسەری و دایبابی رێگرە لەوەی چالاکییە دەرەکییەکانی دیکەی کۆمەڵایەتی ئەنجام بدەن، چوونکە ئەم جۆرە ژیانە بووەتە لەمپەری بەردەم سەربەستییەکانیان. ئەم جۆرە هاوسەرانە حەز دەکەن هەر بە خەیاڵی گەنجی بمێننەوە و ژیانێکی سەربەستانەی دوور لە بەرپرسیاریەتی و پابەندبوونیان لەهەمبەر رۆڵەکانیاندا هەبێت. گومانی تیادا نییە کە ئەم ئاراستە نائاسایی و ناوازەیە کاریگەرییەکی روونی بەسەر منداڵان و پێکهاتەی دەروونی و گەشەکردنی کەسێتیانەوە دەبێت.

(ب) گرفتە دەروونیەکانی ژیانی هاوسەری و کاریگەریی بەسەر سەقامگیریی کەشی خانەوادەیی:

هەندێ ژن و مێرد بەهۆی پێکهاتە ناوازە دەروونییەکەیانەوە- کە دەرەنجامی شارەزایی و رووداوەکانی ژیانی منداڵی و نەوجەوانییانە- گرفتاری چەند گرفتێکی دەروونی دەبنەوە کە شایانی لێکۆڵینەوەی تایبەتە. ئەم جۆرە گرفتانە هەرەشە لە قەوارەی خانەوادە دەکات و ژیانی هاوسەریی دەکاتە دۆزەخ، دواتریش کاریگەریی لە پلەی گونجانی منداڵان دەکات لە کاتی گەشەکردنیاندا.

پێمان باشە لەم بارەیەوە هەندێ چەشنی نەخۆشیاویی هاوسەریتان بخەینە بەرچاو:

١) ژنی پیاوانی:

ئەم جۆرە ژنە پڕە لە حەزی کۆنترۆڵکردن بەرزەفتکردنی رەگەزی بەرانبەر (واتا پیاو)، بەردەوامیش حەز بەوە دەکات لە خانەوادەدا پلەی هەرە باڵای هەبێت و هەر قسەی ئەو بڕوات، بەو مانایای مێردەکەی دەخاتە پایەیەکی خوارەوەی خۆی، ئەگەر لە کۆبوونەوە و دانیشتنێکی خانەوادەییدابن ژنەکە بەردەوام هەوڵی ئەوە دەدات کۆنترۆڵی خۆی بەسەر مێردەکەی پیشان بدات، کاتێ مێردەکەی قسە دەکات قسەکانی پێدەبڕێت و دژی بۆچوونەکانی دەوەستێتەوە و هەوڵ دەدات گرنگی و رێزی مێردەکەی کەمبکاتەوە.

ئەم جۆرە ژنە حەز بە بەدیارخستنی کەموکورتییەکانی مێردەکەی دەکات، بەردەوام لەسەر بچووکترین هەڵەوە رەخنە لە مێردەکەی دەگرێت، بۆ نموونە کاتێ پیاوەکەی جلوبەرگ لە شوێنی تایبەت بە جلوبەرگ دانەنێت، یان فلتەری جگەرە فڕێبداتە سەر زەوی، دونیای لێ دەکاتە دۆزەخ و بەردەوام رەخنەی لێدەگرێت.

ئەم جۆرە ژنە زۆر چەقاوەسوو و زۆربڵێیە و حەزی لە دەمەتەقێی بێبەرهەمە، ئەگەر لەسەرهەق بێت یانیش نا، بەردەوام حەوتو هەشت لەگەڵ مێردەکەی دەکات. ئەوەی سەیرە ئەوەیە کە ئەو دەمەتەقێ و حەوت و هەشتەی ئەو جۆرە ژنە دەیوروژێنێ، زۆربەی جار دەربارەی شتی پرووپووچەو شایانی ئەوە نییە ببێتە هۆی ناکۆکیی نێوان ژن و مێرد.

دەتوانین ئەوەیش بڵێین کە ژنی پیاوانی ناتوانێ پەیوەندیی سۆزیانە لەگەڵ مێردەکەی دروست بکات. چوونکە کۆی پیاوان بە مێردەکەشیەوە نوێنەرایەتیی باوکێکی ناپەسندی ژنەکە دەکەن. چوونکە ئەم جۆرە ژنانە بەزۆری کچی باوکێکی پشتگوێخەری منداڵ و ماڵەکەیان بوونە، مەبەستمان باوکە سەرخۆش و قومارچییەکانە. دواتر تێڕوانینی ئەو کچانە بەرامبەر باوکیان تێڕوانینێك بووە کە هیچ جۆرە رێز و حورمەتێکی تیادا نەبووە و وردوردە ئەم تێڕوانینەشیان گشت پیاوانی گرتووەتەوە بە هاوسەرەکانیشیانەوە. ئەمەیش بە رۆڵی خۆی ئەو ئاراستەگری و تێڕوانینەی ژنی دوژمنکار لێکدەداتەوە لەهەمبەر مێردەکەی و هەوڵی

بەرزەفتکردن و کەمکردنەوەی رێز و شکۆ و پلەوپایەی مێرد و ملپێکەچکردنی بۆ ژێر ویستی خۆی.

بەم شێوەیە دەبینین کە ژنی پیاوانی بە سیفەتە ناباوەکانییەوە لەریزی ئافرەتانی ئاساییدا ناوازە و نائاساییە و دەبێتە سەرچاوەی نیگەرانیی پیاو، ئەمەیش دەبێتە هۆی خراپیی پەیوەندیی نێوانیان و هەماهەنگی خانەوادەیش تێکدەچێت، هەر ئەمەیش هۆکارێکی گرنگی تێکچوونی دەروونذروستیی منداڵە.

ژنی هیستیری:

ئەمەیش جۆری دووەمی ئافرەتانی تووڕەو هەڵچووە. ژنی هیستیری بەردەوام سکاڵا لەدەست خراپیی باری تەندروستیی خۆی دەکات و بەردەوام لە لای دکتۆرانی دەبینیت کە بەدوای چارەسەری ئازارە زۆروزەوەندە (خەیاڵییەکانیدا) دەگەڕێت. ژنێکی نەخۆشم بیردێت کە چەندان ساڵ سەردانی دکتۆری دەکرد و دەرامەتی مێردەکەی بە هەدەر دەدا. لە کاتی پشکنینی ورددا ئەوە روونبوویەوە کە هیچ نەخۆشییەکی ئەندامی(جەستەیی) نییە، بەڵکو وەك هۆکاری سەرنجڕاکێشانی دەوروبەرەکەی پەنای دەبردە بەر ئەو شێوازە، چوونکە لە سۆز و خۆشەویستیی بێبەش بوو.

لە هەندێ دۆخی دیکەدا ژن پەنا دەباتە بەر بەکارهێنانی ئەو شێوازە تاکو بەشێوەیەکی نەستی تۆڵە لەمێردە کەمتەرخەمەکەی بکاتەوە کە بەهیچ شێوەیەك گرنگیی پێنادات.

ژنی هیستیری وەك ژنی پیاوانی، بە سەرچاوەی نیگەرانی و شڵەژانی ژیانی هاوسەریی دادەنرێت، تا ژیان دەکاتە دۆزەخ، شوێنەواری ئەمەیش لە بێزاریی پیاو و هەڵاتنی لەماڵەوە بەدیاردەکەوێ. ئەمانە هەر هەموویان چەند هۆکارێکن دەبنە هۆی تێکچوونی دەروونذروستیی کۆی ئەندامانی خانەوادە جا گەورەبن یانیش بچووك.

مێردی منداڵانی:

رەفتاری ئەم جۆرە مێردانە بە رەفتاری منداڵان دەچێت، چوونکە پەروەردە و گەشەکردنەکەی ئەو توانایەی پێنەبەخشیوە خۆی لەسەر متمانە بەخۆکردن و ئەنجامدانی

ـەکانی خۆی رابهێنێ، بۆیە بەردەوام خۆی بە دایك و خانەوادەکەی هەڵدەواسێ و بەردەوام لە وەدیهێنانی پێویستییەکانیدا پشتیان پێدەبەستێ.

کاتێ ئەم جۆرە کەسە ژن دەهێنێ، ئەوا داوا لە ژنەکەی دەکات تەنها بۆ ئەو بێت، رێك ـەت دایکی، واتا داوا لە ژنەکەی دەکات گشت پێویستییەکانی وەدیبهێنێت. بەلاّم خوو و ـرەوشتی ژن لەهی دایك جیاوازە، چوونکە هاوسەرگیریی کارلێکێکی هاوبەشی نێوان دوو ـەسەر و لەئەستۆگرتنی بەرپرسیاریەتییە لە لایەن هەردووکیانەوە. لەبەرئەوە، ژنی ئاسایی ـزۆرەی جار لەهەمبەر ئەو جۆرە مێردە بەنازە هەڵدەچێت، ئەمەیش دەبێتە هۆی تێکچوونی گونجانی نێوانیان.

جگە لەمانەی باسمانکردن، ئەو جۆرە مێردانە لە داواکاری و پێویستییەکانی خانەوادەدا ـتوانێ راوبۆچوونی خۆی دەربڕێ، هەروەها وەك سەرۆکی خێزان و بەتایبەتیش لەو شتانەی ـیەتن بە شیاندنی منداڵانەوە رۆڵێکی ئەرێیی ناگێڕێ. بۆیە دەبێتە بارێکی گران بەسەر ـنی ژنەکەیەوە و داوای لێدەکات وەك دایکی خۆی تەنها بۆ ئەو بێت و لە وەدیهێنانی ـواکارییەکانی پشتی پێ ببەستێ.

ئەم جۆرە مێردە ئەگەر رووبەڕووی گرفتێك بوویەوە، یانیش ژنەکەی لە جۆرە لاسارەکان ـوو، ئەوا بەخێرایی دەڕووخێت و ناتوانێ رەفتاری گونجاو بکات و لایەنەکانی ئەو رەفتارە منداڵانییەی وەدەردەکەوێت کە ئاماژە بۆ پێنەگەیشتنی دەکەن، بۆیە بەرەو لای دایکی ـ دەکات و لە چارەسەرکردنی گرفتەکانیدا داوای یارمەتیی لێدەکات.

ئەوەی باسمانکرد هەندێ جۆری ژن و مێردە نەگونجاوەکان بوون، کە بەهۆی پێکهاتە دەروونییە ناباوەکەیانەوە گرفتاری ئەم دۆخە بوونەتەوە، ئەمەیش دەبێتە هۆی تێکچوونی پەیوەندییەکانی هاوسەری، بێگومان ئەم شکستەیش دەبێتە هۆی تێکچوون و داڕووخانی خانەوادەیی و پەرتەوازەبوونی منداڵان.

خانەوادە بوونەوەرێکی زیندووە و دەژیێت و دەمرێت، خۆراکی ئەم بوونەوەرە زیندووەیش گرنگیدان و قوربانیدانی رۆژانەی ژن و پیاوە. هەروەها ئەو گرفتە رۆژانەییانەی بەهۆی گرفتە

هەڵـچوونیەکانیانەوە لـە نێوانیانـدا روودەدات ، زۆربـەی جـار دەبێتـە هـۆی کوشـتنی ئـەم بوونەوەرە زیندووە و هەندێ جاریش لاوازکردنی، قسەی پڕوپووچی نێوانیـشیان دەبێتـە هـۆی پشتگوێخستن و هەموو ئەمانەیش لەسەر حسێبی منداڵان دەبێت.

شێوازەکانی پەروەردەی هەڵە و کاریگەریی بەسەر گونجانی منداڵەوە

ئەو شێوازە پەروەردەییەی کە منداڵ لە ساڵەکانی یەکەمی تەمەنی لەسەری پەروەردە دەکرێ، رۆڵێکی کاریگەری لە پێکهاتەی دەروونی و کۆمەڵایەتییەکەیدا هەیە، بە واتایەکی تیکە: کاریگەریی بەسەر پێکهاتنی کەسێتییەکەی دەبێت. جا ئەگەر ئەو رێگە و شێوازە پەروەردەییە لەسەر بنەمای وروژاندنی هەستەکانی ترساندن و نەبوونی ئاسایش و دڵارامی لە دەروونی منداڵاندا لە هەڵوێستی جیاجیا و دووبارە بونیادنرابێ، ئەوا دەبێتە هۆی تێکچوون و شڵەژانی دەروونیان و دواکەوتنی لایەنە جۆراوجۆرەکانی گەشەکردنیان، بێگومان ئەمەیش لە ئایندەی ژیانیاندا کاریگەریی بەسەر دەروونتدروستیانەوە دەبێت.

گرنگترین ئەو هۆیانەی دەبنە هۆی شڵەژان و تێکچوون ئەمانەی لای خوارەوەن:

١) بێبەشبوون لە چاودێری و گرنگیدانی دایك.

٢) هەستکردنی منداڵ بەوەی کە بێزراو و پەسندنەکراوە.

٣) زێدەڕۆییکردنی دایباب لە لێبوردن و بەخشینی رۆڵەکانیان.

٤) زێدەڕۆییکردن لە گرنگیدان بە منداڵ و چاودێریکردن و سەرپەرشتیکردنیان.

٥) توندوتیژیی دایبابان و حەزکردن بە چەوساندنەوە و داپڵۆسینی رۆڵەکانیان.

٦) بەرتەمایی و چاوەڕوانیی زیاد لە ئەندازەی دایباب لە منداڵەکانیان.

٧) تێڕوانین و ئاراستە دژ بەیەکەکانی دایباب.

بێبەشبوون لە چاودێری و گرنگیدانی دایك

یەکێك لەو بنەمایانەی کە گشت لایەك لەسەری رێککەوتوون ئەوەیە کە یەکەمین بناغەی دەروونددروستیی منداڵ لە پەیوەندیی توندوتۆڵ و پتەوی بەردەوامی نێوان دایك و منداڵ و منداڵ و ئەوکەسەیە کە بەشێوەیەکی بەردەوام شوێنی دایکی بۆ دەگرێتەوە، هەر دۆخێك منداڵ لەم پەیوەندییە بێبەش بکات پێیدەگوترێت(بێبەشبوون لە دایك)، ئەم بێبەشبوونەیش دوو شێوە لەخۆ دەگرێت:

(ا) یان بێبەشبوونێکی تەواوە، وەك ئەوەی منداڵ بە هۆیەك لە هۆیەکان لە دایکی دابڕێت.

(ب) یانیش بێبەشبوونێکی بەشەکی بێت؛ وەك ئەوەی منداڵ لەگەڵ دایکیدا بژیێت، بەڵام دایکی نەتوانێ ئەو خۆشەویستییەی پێببەخشێ کە پێویستی پێیەتی. ئەم جۆرە بێبەشبوونانە لەم دۆخانەی خوارەوەدا سەرهەڵدەدەن:

١) نەبوونی کەشێکی خانەوادەیی: ئەمەیش بە هۆی گۆڕان و وەرچەرخانی هەڵچوونیانەی دایباب و بێتواناییان لە دروستکردنی پەیوەندیی دروستی خانەوادەییەوە روودەدات، ئەمەیش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە دایباب لەکاتی منداڵیی خۆیاندا لە ژیانێکی ئاسایی ژینگەیی بێبەش بوون. بەم شێوەیە خۆمان لە بەرانبەر بازنەیەکی بەتاڵدا دەبینینەوە: منداڵان لە ژیانی ژینگەیی دروستی خانەوادەیی بێبەش بوون، بۆیە ئەوانیش منداڵانی خۆیان لەو جۆرە ژیانە بێبەشکردووە.

٢) بوونی کەشێکی خانەوادەیی بەڵام دەستەپاچەبوونی – بەهۆیەك لە هۆیەکان– لە ئەنجامدانی ئەرکەکانی بەشێوەیەکی بەردەوام، ئەو هۆیانەی دەبنە هۆی ئەم دەستەپاچەییە:

ا– هەلومەرجی ئابووری (هەژاری).

ب– نەخۆشییەکی درێژخایەن.

٣) داڕووخانی کەشی خانەوادەیی بەهۆی سەرقاڵبوونی دایك بە کارێك کە گشت کاتەکەی لێ داگیر بکات.

چ کاتێك بێبەشبوون زیانمەند دەبێت؟

١) ئێشوئازاری دابڕان زۆر روونتر و کاریگەرییەکەی زۆر قووڵتر دەبێت ئەگەر منداڵەکە بەر لە دابڕان پەیوەندیی لەگەڵ دایکی هەبووبێت. بەلاّم ئەو منداڵانەی کە پەیوەندییان لەگەڵ دایکیاندا زۆر باش نەبووە، ئەوا دابڕانەکە ئازاریان نادات،چونکە پێشتر و بەهۆی پەیوەندییە خراپەکەی بەر لە دابڕان ئازارێکی زۆریان پێگەیشتووە.

٢) بێبەشبوون لە دووساڵ و سێ ساڵی تەمەنی منداڵ ئازارێکی زۆری پێدەگەیەنێت.

بەلاّم ئەگەر دابڕانەکە لە ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵەکە رووی دا و یەکێك لە جیات دایك گرنگیی بە منداڵ دا، دەتوانین بەشێوەیەکی بەشەکی منداڵ لە دەرەنجامە خراپەکانی لێکدابڕان بپارێزین.

چەندان لێکۆڵینەوە لەسەر ئەو منداڵانە کراوە کە ئەو کاتەی لە دایکیان دابڕاون تەمەنیان تەنها چەند هەفتەیەك بووە.. ئەو منداڵانە لەچەند دەستگەیەکی تایبەت بە پەروەردەکردنی منداڵان دانراون کە بەپێی پێویست گرنگیان پێنەدراوە، ئەوا بەشێوەیەکی زۆر روون کاریگەریی ئەم دابڕانەیان پێوە دیاربووە، چوونکە ئەوان بە زەردەخەنەوە وەلاّمی وروژێنەرە دەرەکییەکانیان نەداوەتەوە، هەروەها حەزی خواردنیان لەدەست داوە و هەروەها گەمەکردنیشیان بە دەنگەکانی چپەدو زۆر زۆر کەم بووە و دووچاری لاوازی و رەنگپەڕین و کەم جوولەیی و دابەزینی حەزی خواردن و کێشی لەش و خەوزڕان بوونەتەوەو زۆر بە زوویش نەخۆش کەوتوون.

شوێنەوار و دەرەنجامەکانی بێبەشبوون

(یەکەم) پەککەوتنی گەشەکردنی جەستەیی و زەینی و کۆمەڵایەتی:

بێبەشبوون کاریگەری و شوێنەوارێکی خراپی بەسەر ئەو لایەنانەی گەشـەکردنەوە هەیـە. ئەمە راوبۆچوونی ئەو لێکۆڵینەوە جۆربەجۆرانەیە کە لێکۆڵەران لەچەندین ولاتـدا ئـەنجامیان داوە و گەیشتوونەتە دەرەنجامی هاوشێوە و لەیەکتر نزیك، بەبێ ئەوەی یەکێك بزانێ کەسـانی دیکەی بواری لێکۆڵینەوەکە خەریکی چین، ئەمەیش ئاماژەیەکە بۆ دروستیی دەرەنجامـەکانی لێکۆڵینەوەکانیان.

یەکێك لەولێکۆڵینەوانە، ئەو لێکۆڵینەوەیە بوو کە لـە نەمـسا و دانیمـارك و فەرەنـسا و ئەمریکا ئەنجام دراوە. فەرموون ئێوە و چەند لێکۆڵینەوەیەك:

١) لێکۆڵینەوەیەك لەسەر ٣٠ منداڵ ئەنجام درا کە تەمەنیان لە نێوان ٣٤ — ٣٥ مـانگ بوو، نیوەیان لە دەستگەکاندا دەژیـان، نیوەکـەی دیکـەیش لـە ماڵـەکانی لـەخۆگرتن، ئـەم دابڕانەیش لەو کاتەوە رووی داوە کە منداڵەکە تەمەنی چوار مـانگ بـووە. دەرەنجامەکـەیش ئەوەبوو کە گەشەکردنی منداڵانی کۆمەڵەی دوایی ئاسایی بـوو، بـەڵام منـداڵانی کۆمەڵـەی یەکەم لە رێژەی مامناوەندیی کەمتر بووە.

٢) لێکۆڵینەوەیەکی دیکە لەسەر ١١٣ منداڵ ئەنجام درا کـە تەمـەنیان لـەنێوان ١ — ٤ ساڵ بوو و لە دەستگە جۆراوجۆرەکاندا ئەو تەمەنەیان بەسەر بردبوو. ئەم کۆمەڵە منداڵە بـە کۆمەڵەیەکی دیکەی هاوتەمەن و هاوژمارە بەراورود کران کە لەگەڵ خانـەوادەکانی خۆیانـدا دەژیان و بەیانیان دەچوونە دایەنگە چوونکە دایکیان کاریـان هـەبووە. گەرچـی لـە دایەنگـە بەجێهێڵراون، بەڵام گەشەکردنیان زۆر ئاسایی بووە، بەڵام گەشـەکردنی کۆمەڵـەی یەکـەم زۆر دواکەوتووبووە.

لێکۆڵەرەوەکان لەم لێکۆڵینەوە راستەوخۆیانەدا ئەو دەرەنجامەیان وەدەستهێناوە کە گەشەکردنی منداڵان لە دەستگەکاندا زۆر جیاوازە لەو گەشەکردنەی کە لەخانەوادە و ماڵەکانی لەخۆگرتندا (الکفالە) دێتەدی. هۆیەکەیشی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە بێبەشبوونی منداڵ لە گرنگیپێدانی دایکی، لە رووی جەستەیی و زەینیی و کۆمەڵایەتییەوە گەشەکردنەکەی پەکدەخات.

گشت لێکۆڵینەوەکان هەندەی نەماوە لەسەر ئەوە هاوڕابن کە ئاستەکانی گەشەکردن زۆر بەخێرایی لە کۆتایی ساڵی یەکەمی تەمەندا دادەبەزێ، ئەمەیش لە دۆخی بێبەشبوونی منداڵ لە گرنگیدانی دایکی و بەتایبەتیش لەو کاتەدا سەرهەڵدەدات کە لە دەستگەیەکدا گەشە دەکات. ئەم دواکەوتنە لە ساڵی دووەم تا چوارەمدا تێبینیدەکرێ. جا هەرچەندە مانەوەی منداڵ لە دەستگەکەدا پتر درێژە بکێشێ- واتا لە ژینگە بەدوور بوو- ئاستی دابەزینی گەشەکردنەکە زیاتر دەبێت.

رەنگە رەخنە لەو دەرەنجامانە بگیرێت و بگوترێت کە ئەو منداڵانەی لە پەناگەکاندا پەروەردە دەبن، چەند منداڵێکن لە جۆرێکی زۆر تایبەتدا و ئاستیشیان نزمە، کە ئەمەیش ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە هۆکارەکانی ئامادەگی کاریگەریی روونیان لەو دەرەنجامانەدا هەیە. بەڵام لەکاتی شرۆڤەکردنی ئەو تاقیکردنەوانەی لەسەر جمکە هاوشێوەکاندا ئەنجام دراوە دەکرێ بەسەر ئەو تەنگوچەڵەمە و رەخنەیەدا زاڵبن، چوونکە هەندێ تاقیکردنەوە لەسەر بێچووە جمکەکانی بزن (واتا کاریلە جمکەکان) کراوە کە یەکێك لەو جمکانە لە دایکی جیاکراوەتەوە و یەکێکیشیان بە درێژایی تەمەنی ساوایی خۆی لەگەڵ دایکی ماوەتەوە. لە ئەنجامدا جیاوازییەکی گەورە لەنێوان رەفتاری هەردوو ئاژەڵەکەدا بەدیکراوە، چوونکە ئەو کاریلەیەی لەگەڵ دایکی بووە، لە جوولەکانی خۆی زۆر سەربەست بووە، بەڵام ئەوەی دووەم کە دوور لە دایکی گەورە بووە، زۆر تەنبەڵ و خاووخلیچك بووە و حەزی بە گۆشەگیریی کردووە.

(دووەم) تێکچوونی گەشەکردنی دەروونیی (شـڵەژان و تێکـچوونی مـن و ئـەو و منـی باڵا):

منداڵ لە ساڵەکانی یەکەمی تەمەنی بە کردەی پەروەردەکردندا تێدەپەڕێت، ئەم کردەیەش لە ساڵەکانی یەکەمی تەمەنیدا کاریگەرییەکی هێندە گرنگی هەیە کە لـە کاریگـەریی هـەر کردەیەکی دیکەی پەروەردەیی کاراتر و بەهێزترە. چـوونکە لـە سـاڵەکانی دووەم و سـێیەمی تەمەنیدا خودی هەستیی منداڵ پێکدێت کـە زۆر لـۆژیکی و هاوسـەنگەو زۆر لـە وێنـەی و دیمەنی ئەو واقیعە نزیك دەبێتەوە کە ژینگـە بڕیـاری لەسـەر دەدات. چـاکەی دروسـتبوون و پێکهاتنی ئەم (خود)ە بۆ بەخێوکاری یەکەم دەگەڕێتـەوە، مەبەسـتمان دایکـە. کـاتێکیش دایـك گرنگـی بـە منداڵەکـەی بـدات و سـۆزی پـێ ببەخـشێت، پێویـستییە جەسـتەیی و دەروونییەکانی بۆ وەدیدەهێنێ، چوونکە هەر دایکە منـداڵ لـە ئـامێز دەگرێـت و مـەمکی دەداتــێ و نەوازشــی جەســتەی دەکــات و دەیــشوات و پۆشــاکەکانی دەگۆڕێــت و خــۆراکی پێدەدات و هتد.

پێکهاتنی خودی منداڵ بەچەند قۆناغێکدا تێدەپەڕێت:

قۆناغی یەکەم: لەم قۆناغەدا خـود ملکەچـی ڕێبـازی چـێژ دەبێـت، منـداڵ گـشت ئـەو ڕەفتارانە دەکات کە چێژی پێدەبەخشێت و لە ئازار بە دووری دەخەنەوە. ئەم ڕێبازە لەتەمەنی یەك ساڵی و بەشێك لە ساڵی دووەمدا بەسەر ڕەفتاری منداڵدا زاڵدەبێت.

قۆناغی دووەم: دەبینین دایك ،بەهۆی نـاڕەزایی لـە ڕەفتـاری ئـەو منداڵـەی کـە هـەوڵی جێبەجێکردنی ڕێبازی چێژبەخشین دەدات، دەست بە پێشکەشکردنی ڕێنمایی دەکـات. بۆیـە ئەگەر ڕەفتارێك بکات دایکی پێی رازی نەبێت ئەوا سـزای دەدات، لێـرەدا هۆکـارێکی نـوێ دێتە ناوەوە ئەویش هۆکاری ئازاردانـە. دواتـریش بـۆ ئـەوەی منـداڵ بتـوانێ لەگـەڵ واقیـع بگونجێت، دەبینین ڕەفتاری خۆی ڕاست دەکاتەوە نەوەك دایکی لێی تووڕەبێـت، ئەمـەیش لـە ئەنجامی سووربوونی منداڵە بۆ بەردەوامیبەخشین بە پەیوەندیی سۆزیی نێوان خۆی و دایکی.

ئەمە پێکهاتنی سروشتیانەی منی هەستییە، بەڵام لە دۆخی دابڕانی منداڵ لەدایك لەم قۆناغەدا، ئەوا دەبێتە هۆی شڵەژان و تێکچوونی ئەم خودە هەستییە، ئەم تێکچوونەیش لە پێکهاتەی کەسێتیی منداڵ و دووچاربوونی بە شڵەژان و تێکچوون بەدیار دەکەوێ.

لەو لێکۆڵینەوانەی ئەم دەرەنجامەی دوایی پشتڕاست دەکەنەوە:

١) لێکۆڵینەوەکەی (جۆن بولبی)ە تیایدا ئەوەی سەلماند کە رەگوڕیشەکەی شڵەژان و تێکچوونی زۆربەی کەسە تاوانکار و کەتنکارەکان دەگەڕێتەوە سەر ئەو پەیوەندییە شێواو و شڵەژاوانەی کە بەهۆی ئەو دابڕانەوە پەیدابووە کە لەساڵەکانی یەکەمی تەمەنی منداڵاندا رووی داوە.

٢) لێکۆڵینەوەکەی (کمپ) لە کۆبنهاگن کە لەسەر ٣٥٠ کچی لەشفرۆش ئەنجامی دابوو. بۆ لێکۆڵەران ئەوە روونبوویەوە کە سێ لەیەکیان دوور لەماڵی خۆیان پەروەردەبوون و لە هەلومەرجێکدابوونە کە پڕ لە تێکچوون و شڵەژان بووە.

٣)ئەو لێکۆڵینەوەیەی کە دکتۆر(لۆرسی)ی پسپۆڕی دەروونی ئەمریکایی لەسەر کۆمەڵێك منداڵی یەکێك لە دەستگەکاندا ئەنجامی داوە کە ژمارەیان ٢٢ منداڵ بووە و لەو کاتەی تەمەنیان لە ساڵێك کەمتر بووە براونەتە دەستگەکەوە. ئەم منداڵانە تا تەمەنی چوار ساڵی لەو دەستگەیانەدا دانراون، دواتریش گواستراونەتەوە خانەی لەخۆگرتنەوە (الکفالە)، کاتێکیش تەمەنیان گەیشتووەتە چوار ساڵی، چەندان تاقیکردنەوە و پشکنینی دەروونییان بۆ ئەنجام دراوە، لە ئەنجامدا ئەوە روونبووەتەوە کە ئەو منداڵانە گرفتاری چەند شڵەژانێکی دەروونیی بوونەتەوە کە ئەم روخسارانەی نەخۆشیی تیادا رەنگی داوەتەوە:

دوژمنکاری، خۆپەرستییەکی نەرێیی، میزکردنی شەوانە، تەنگوچەڵەمە و کەموکورتی نە خواردن و قسەکردندا.

(ب) هەستکردنی منداڵ بە پشتگوێخران و بێزراندن

هەندێ دایباب رەفتاری ئەوتۆ لەگەڵ منداڵەکانیان دەکەن، کە پاڵیان پێوەدەنێن هەست بەوە بکەن پەسندنین. جا هەرچەندە ئەم رەفتارە دووبارە بێتەوە، بەتایبەتیش لە قۆناغەکانی

یەکەمی ژیانی منداڵ، ئەوا کاریگەریی گەورەی بەسەر پێکهاتەی دەروونیدا دەبێت. چوونکە منداڵ لەم قۆناغەی گەشەکردندا بەتەواوی پشت بە دایبابی دەبەستێ و داوای سۆز و پاراستنیان لێدەکات، بەڵام ئەگەر لە قۆناغێکی وەك قۆناغی نەوجەوانی رووبەڕووی ئەو رەفتارە بوویەوە، ئەوا بەهۆی گەشەکردن و پێگەیشتنی هەڵچوونیانەی نەوجەوانەوە کاریگەریی پشتگوێخستن و بێزراندن دیاریکراو دەبێت ،

ئەو هۆیانەی وا لەمنداڵ دەکەن هەستبکات کە بێزراو و پەسندکراو نییە:

١) پشتگوێخستنی منداڵ و شەوخونی نەکردن بۆ حەسانەوەیان لە رووی خواردن و پۆشاکەوە. لە راستیدا دایکی باش ئەم مەسەلانە پشتگوێ ناخات و باوەڕی وەهایە کە ئەنجامدانی ئەو ئەرکانە چەند پێویستییەکن و دەبێ بۆ منداڵەکانی وەدیانبهێنێ.

٢) دابڕانی منداڵ لە دایباب: منداڵی بچووك لەهەمبەر دووریی دایکی زۆر هەستیارە ، جا ئەگەر بۆماوەیەکی کەمیش بێت، ئەوا بەسە بۆ ئەوەی گرفتاری نیگەرانیی بکات. بۆیە کاتێك دایکی لێی دوور دەکەوێتەوە یانیش بەجێیدەهێڵێ، بەردەوام سۆراغی دەکات و دەپرسێ دایکی لە کوێیە. رەنگە دووریی لە دایك ببێتە هۆی جۆرێك لە ورووژانی هەڵچوونیی کە هەندێ جار لەسەر شێوەی قیژە و شەپۆڵەکانی تووڕەیی خۆی بەدیاربخات.

٣) هەڕەشەکردن بە سزادانی جەستەیی بەمەبەستی راهێنانی منداڵ لەسەر سیستم و ملکەچی.

٤) هەڕەشەکردن بە دەرکردن لەماڵەوە و بێبەشکردنی لە گەڕان و سەیران، یان هەڕەشەکردن بە رادەستکردنی بە پۆلیس ئەگەر لە چوارچێوەی خانەوادەدا هەڵەیەکی کرد.

٥) زۆریی هۆشداری و ئاگادارکردنەوەکان، ئەگەر منداڵ داوایکرد بچێتە سەر شەقامێکی گشتی، یانیش ئەگەر داوایکرد لە دەرەوەی ماڵەوە گەمە لەگەڵ هاوڕێیانی بکات، پێی بگوترێت: (ئەگەر بەتەنیا بچیتە دەرەوە، ئەوا رووبەڕووی مەترسییەکانی رێگە دەبیتەوە، یان رەنگە ئوتومبێلێك زۆر بەخێرایی لێت بدات..)) هەروەها هەندێ ئاگادارکردنەوە و

هۆشداریی دیکەی تایبەتە بە خواردن، بۆنموونە:(ئەگەر ئەم جۆرە خواردنە بخۆیت دووچاری نەخۆشی دەبیتەوە.)) کاریگەریی مەترسیداریان لەم مەسەلەیەدا دەبێت.

ئەم جۆرە هەڕەشە و هۆشدارییانە بە ئاستە جیاوازەکانیانەوە، لە مێشکی منداڵ دەچەسپێت و بەردەوام وابەستەیی بەچەند ورووژێنەرێکی دیاریکراو پەیدا دەکات و دواتریش دەبێتە سەرچاوەی تۆقین و تەنگەتاوی و هەستکردن بە ناسەقامگیری و نەبوونی دڵنیایی. نموەیش روونکراوەتەوە کە ئەم هەڕەشانە لەخودی رووداوەکان مەترسیدارترن ئەگەر لە داهاتوودا منداڵ رووبەڕوویان بێتەوە.

٦) سەرپێشۆڕکردن و ملپێکەچکردنی منداڵ، ئەم ملپێکەچکردن و سەرپێشۆڕکردنە چەندان شێوەی هەیە، وەك: رەخنەلێگرتن و گاڵتەپێکردن و سەرزەنشتکردن و بەراوردکاریی نێوان منداڵان لەو مەسەلانەی کە پلەوپایە و رێزو بەهایان کەم دەکاتەوە (بێگومان بە تێڕوانینی خۆیان). یان ناوونـاتۆرە دروستکردن و ناولێنانیان بەچەند ناونیشانێکی گاڵتە نامێز، یان ستایشکردنی هاوڕێیانی منداڵ و باسکردنی چاکەکانیان لەبەردەم منداڵان، بۆنموونە کاتێ دەڵێن:(فلانە کچ جوانە و قژی سەرنجڕاکێشە). بێگومان ئەم قسەیە هەستی کچۆڵەکان بریندار دەکات و وایان لێدەکات باوەڕ بەوە بکەن کە دایك و باوکیان ئەوانیان پێ جوان نییە.

٧) کاتێ دایك میزاجێکی تووڕەو توندی دەبێت و لە رەفتاریدا بێزاری و جاڕسبوون و پرتەوبۆڵە ببینرێت ، بەتایبەت کاتێ پێداویستییەکانی منداڵەکە دابین دەکات.

٨) نەپاراستنی منداڵ و گرنگینەدان بە کاروباریان، ئەمەیش بەچەند شێوەیەکە: دانانی پێخەفی منداڵ لەبەردەم هەوا و بای توند، یان کاتێ لە ژوورێکدا دەخوێنێتەوە ژوورەکەی بەتەواوی رووناك نەبێت و هتد. یان پشتگوێخستنی پرسیارەکانی منداڵ و لەیادچوونی رۆژی لەدایکبوونیان و تاقیبنەکردنی نمرەی قوتابخانەو ستایش نەکردنی منداڵ لە کاتی وەرگرتنی پەداشت و خەڵاتێکدا.

کاریگەریی ئەم شێوازە لە رەفتاری منداڵاندا:

١) منداڵی بێزراو و پەسند نەکراو بە عەوداڵی و نیگەرانییەکی زۆرەوە بەردەوام تێبینیی دایبابی دەکات و چاودێریی جوولـەکانیان دەکـات و تـاقیبی کـاتی چـوونە دەرەوە و هاتنـە ماڵەوەیان دەکات.

هەروەها لەو دۆخانەدا تێبینی ئەوە دەکەین کە منداڵ چـەندان هـەوڵ دەدات بـۆ ئـەوەی خۆشەویستیی دایبابی وەدەستبهێنێ، ئەمەیش بەهۆی ئەوەیە کـە هەسـت ناکـات دایبـابی خۆشەویستیی لەگەڵ ئاڵوێر بکەن. تێبینیی ئەوەیش کراوە کە بەپێی کـەمیی خۆشەویـستی دایباب بۆ منداڵەکانیان، رادەی وابەستەیی منداڵان بە باوکانیـان زیـاتر دەبێـت. هـەروەها دەشڵێن: کاتێ منداڵ ناتوانێ خۆشەویستیی دایکی وەدەستبهێنێ، ئـەوا هەنـدێ جـار پـەنا دەباتە بەر دزینی شتێکی زۆر بەنرخ و ئازیزی دایکەکەی و لەلای خۆی گلی دەداتەوە (لێـی دەشارێتەوە) مادامەکێ ناتوانێ خۆشەویستیی دایکی وەدەستبهێنێ.

٢) چەندان جۆرە رەفتار دەکـات کـە مەبەسـتیەتی بـەهۆی ئـەو رەفتارانـەوە سـەرنجی دایبابی رابکێشێت، وەك: قیژە، یان پێکەنین بە دەنگی بەرز، یـان ئەنجامـدانی چـالاکییەکی زۆر، یان زۆریی سـکاڵا و پرتەوبۆڵـەکردن و هاروهـاجیکردن و وێرانکـاری و تێکوپێکـدانی کەلوپەلەکانی ماڵ و دزیکردن.

بێگومان منداڵ لەبەر دوو هۆ ئەم رەفتارە دەکات: یان لەپێناو ئەوەیە سـەرنجی دایبـابی رابکێشێت، یانیش وەك هۆکارێکی تۆڵەکردنەوە ئەو رەفتارانە دەکات، بۆنموونـە: لـە دۆخـی وێرانکاری و تێکدانی کەلوپەلی ماڵەوەدا، زۆر باش دەزانێ کە لەجیات کەلوپەلە شـکاوەکە دایبابی کەلوپەلی دیکە دەکڕن(ئەمە سزادانی دایبابـە). بـەلام لـە دۆخـەکانی دزیکردنـدا منداڵ نازانێ کە ئەم رەفتارە دایبابی دەخاتە دۆخی رووگیرییەوە (احراج)، ئەمـە لەلایـەك، لەلایەکی دیکەیشەوە بوونی منداڵ لەم جۆرە هەڵوێستانە دایبابان ناچار دەکات پارێزگارییان لێبکەن.

٣) لە هەنـدێ دۆخـی دیکـەدا منـداڵی بێـزراو و پەسـندنەکراو خـۆی دووچـاری بـرین و ... ـتینی پێست دەکات، هەموو ئەمانەیش بۆ ئەوە دەکات تا سەرنجی دایباب و کەسـوکاری ... بکێشێت و گرنگیی پێبدەن. لە دۆخی دیکەیشدا منداڵ بەردەوام وەها خـۆی پیـشان دەدات کە نەخۆشە و خۆی لە قسەکردن و خواردن بەدوور دەگرێ، یـانیش بەشـێوەیەکی خۆنەویـست ... بەخۆیدا دەکات. هەموو ئەمانە تەنها چەند روخسارێکی شلەژانی دەروونین.

٤) ئەنجامدانی رەفتاری بەرهەڵستکارانە و دوژمنکارانە و پڕ لە هەڵچوون و کەللـەڕەقی، ...ـەی جار دەبینین کە ئەم جۆرە منداڵە سەرچاوەی هەراسـانکردنی قوتابخانـە و ماڵـەوەن و ... نییە ملکەچی ژێر دەسەڵات بکرێن.

٥) دەبینین ئەو منداڵانە هەندێ رەفتار دەکەن کە نیشانەیە بۆ رقوکینـەیان لـە هەمبـەر کۆمەڵگە و بەرەنگاربوونەوەی دەسەڵات. رەفتاریان ئامـاژە بـە تـاڵی و ئیرەیـی و نـاڕەزایی ...ت. لە راستیدا ئەوان بە رێگە و شێوازی گوێپێنەدان، گوزارشـت لـەو هەستوسـۆزانەیان دەکەن.

(ج) زێـدەڕۆییکردنی دایبـاب لـە لێبـوردەیی و ئاسـانگیری لەهەمبـەر منداڵەکانیان:

هەروەك چۆن توندوتیژی و مامەڵـەی خـراپ و پشتگوێخـستن و بێبەشـکردن لـە سـۆز و خۆشەویستی کاریگەریی خراپی لە پێکهاتەی دەروونیی منداڵدا دەبێت، ئەوا زێـدەڕۆییکردن ... لێبوردەیی و ئاسانگیریش لەلایەن دایبابەوە هەمان کاریگەریی خراپی دەبێت.

... ئەو پرسیارەی ئێـستە رووبـەڕوومان دەبێتـەوە ئەوەیـە: بۆچـی هەنـدێ دایبـاب لـە لێبوردەیی و ئاسانگیریی لەگەڵ منداڵانیان زێدەڕۆیی دەکەن؟

وا باشترە ئەم پرسیارە بخەینە نێو چوارچێوە و شێوازێکی دیکەوە:

ئەو هۆکارانە چین کە لەوانەیە پەیوەندییان بەو دیاردەیەوە هەبێت؟

دەتوانین ئەو هۆکارانە دابەش بکەینە سەر دوو بەش:

یەکەم) هۆکارەکانی راستەوخۆ.

دووەم) ئەو هۆکارە نەستییانەی پەیوەندییان بە پێکهاتەی کەسێتییەوە هەیە.

یەکەم: هۆکارەکانی راستەوخۆ:

(أ) کاتێ پەیوەندییەکانی هاوسەری هیچ سۆز و خۆشەویستییەکی تیادا نییە، تێرنەکردنی ئەم سۆزە وا لە دایبابان بەتایبەتیش (دایك) دەکات، لە سۆزبەخشین بە منداڵەکانی زێدەڕۆیی بکات. ئەم دیاردەیە زیاتر لەنێو ریزی ژناندا روونترە، لە هی پیاوان.

(ب) تێرنەکردنی حەزە سێکسییەکانی ئافرەت بەهۆی سروشتی کاری مێردەکەی و شەکەتبوونی لە کارەکەیدا کە گشت کات و چالاکی و زیندوویەتییەکەی لێ داگیر دەکات. تێرنەکردنی سێکسیانەی ژن دەبێتە هۆی ئەوەی ژنەکە زۆربەی کاتەکانی خۆی بۆ منداڵەکانی تەرخان بکات.

(ج) لێبوردەیی و ئاسانگری لەگەڵ منداڵاندا لە دۆخی مردنی باوك یان زۆر دوورکەوتنەوەی لەماڵەوە دێتەکایەوە، چوونکە دایك لەم جۆرە دۆخەدا گشت سۆزێکی دادەبارێنێتە سەر منداڵەکانی.

(د) هەندێ جار وا روودەدات کە زێدەڕۆییکردن لە لێبوردەیی و ئاسانگری سەرچاوەکەی داپیرە بێت.

من دۆخێکی لەم جۆرەم کەوتووەتە بەرچاو– ئافرەتێك سەرگەرمی کارێکە کە گشت کاتەکانی لێ داگیر دەکات، ئەم ئافرەتە لە پیاوە مردووەکەی چەند منداڵێکی هەیە. ئافرەتەکە لەگەڵ دایکی دەژیا و بەهۆی پێویستییەکانی کارەکەیەوە ناچار دەبوو بەدرێژایی رۆژ منداڵانی بەجێبهێڵێت. داپیرەشیان سۆزێکی زۆری بە منداڵەکان دەبەخشی و هیچ داوایەکی رەتنەدەکردنەوە. هۆی ئەمەیش بۆ حەزێکی سەدلەسەدی نێو ناخی داپیرە دەگەڕایەوە لەوەی کچەکەی سەرزەنشتی نەکات. داپیرە لەوە دەترسا کچەکەی دڵی بشکێت و بە توندوتیژیی نواندن لەگەڵ منداڵەکانی تۆمەتباری بکات.

هۆکارەکانی نەستیی:

لەتەك هۆکارە راستەوخۆیەکانی پێشوو، چەندان هـۆی دیکـە هـەن کـە هـەمان ئاراسـتە دروست دەکەن، بەڵام زۆر ئاڵۆزترن چوونکە پەیوەندییان بەو پێکهاتە دەروونییـەوە هەیـە کـە لەساڵەکانی یەکەمی ژیانیدا شکلگیر دەبێت.

دەتوانین ئەم کاریگەرییە بەم نموونەیەی خوارەوە روونبکەینەوە:

(١) دایکێك دەناسم کە لە سەردەمی منداڵیی خۆیدا لە سۆزی باوکی بێبەش ببوو، بۆیـە سۆز و خۆشەویستییەکی زۆری بەسەر کوڕەکەی دادەباراند و لـە لێبـوردن و لێخۆشبوونیـشدا زۆر زێدەڕۆیی دەکرد، بەکورتی چاوپۆشیی لە رەفتارە ناپەسندەکانی دەکرد. رەفتاری دایکەکە جێگرەوەی ئەو سۆزەبوو کە لەکاتی منداڵیی خۆیدا نەیتوانیبوو لەلایەن باوکییـەوە وەدەسـتی بهێنێ.

هۆی ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ شکستی دایك — لەکاتی منداڵی— لە تێرکردنی گرێی ئۆدیپ.

(لە قۆناغی منداڵیدا کوڕ عاشقی دایکی دەبێت و کچیش عاشـقی بـاوکی دەبێـت: ئـەم قۆناغە هەروەك فرۆید باسیدەکات، قۆناغێکی گەشەکردنی سێکسیی سـەردەمی منداڵییـە) لەبەرئەوە لەکاتی گەورەییـدا بـە رێگەیـەکی نەسـتی کـردەی گۆڕینەوەکـە ئـەنجام دەدات و رەفتارێکی ئەوتۆ لەهەمبەر کوڕەکەی دەکات کە پـڕە لـە سـۆزی زێدەڕۆیانـە و بـەنازکردن و خۆشەویستی.. کوڕ لەم دۆخەدا جێگرەوەی باوکە.

(ب) هەروەها بێبەشبوونی دایك لـە سـۆزی دایبـابی خـۆی وای لێـدەکات بەشـێوەیەکی زێدەڕۆیانـە سـۆز ببەخـشێتە منداڵـە کـچ و کوڕەکـانی.. لێـرەدا سۆزبەخـشین هۆکـارێکی قەرەبووکردنەوەییە، وەك بڵێی دایکەکە بەخۆی بڵێت(مادام ژیـان لـەقۆناغی منداڵیمـدا لـە سۆزی دایبابم بێبەشی کردم، دەبێ قەرەبووی منداڵەکانم بەو شتانە بکەمـەوە کـە خـۆم لێـی بێبەش بووم، بۆ ئەوەی وەهایان لێبکەم هەسـت بـەو بەختیارییـە بکـەن کـە مـن وەدەسـتم نەهێنا.)

ئەم جۆرە دایکە بەهۆی ئەو بیرۆکەیەی کە بەسەریاندا زاڵە، بەردەوام لەهەوڵی ئەوەدان منداڵانی خۆیان نوقمی دەریای سۆز و خۆشەویستیی خۆیان بکەن.

(ج) هەندێ باوك هەن رقیان لە منداڵانیان دەبێتەوە، هۆی ئەم رق لێبوونەوەیش لە دەرووندا شاراوەیە و بەهۆی چەند شتێکی ناڕوونەوە رەگی داکوتاوە.

کاتێ باوك لە بەرانبەر منداڵەکانی هەست بە رقوکینە دەکات، ئەم هەستکردنە وای لێدەکات رەفتارێکی دژ بگرێتەبەر، واتا ئەو جۆرە باوکانە بەهۆی رقوکینە شاراوەکەی نێو ناخی خۆیانەوە سۆزێکی لە رادەبەدەر دەبەخشنە منداڵانیان و بەردەوام و بەڕێژەیەکی زۆر گەمە و شیرنییان بۆ دەکڕن، زۆربەی خۆراك و کەلوپەلەکانیش منداڵ پێویستیی پێیان نییە و دۆخی مادیی خانەوادەکەیش دیاریکراوە.

(د) رەفتاری پێچەوانە بەهۆی رقوکینەی دایبابانەوەیە لەهەمبەر دایبابی خۆیان و سەرچاوە لە قۆناغی منداڵیی خۆیانەوە دەگرێت و وایان لێدەکات هەست بە گوناه بکەن، بۆیە دەبینین بەشێوەیەك مامەڵە لەگەڵ منداڵەکیانیان دەکەن کە پڕە لە لێبوردنێکی زێدەڕۆیانە بۆئەوەی لەهەموو ئەو شتانە بەدووریان بخەنەوە کە منداڵەکانیان وا لێبکات رقیان لێیان بێتەوە. بێگومان ئەوان بەهۆی ئەو رەفتارە پێچەوانییەیانەوە دەیانەوێ هەڵەکانی پێشوویان بسڕنەوە.

(هـ) زێدەڕۆییکردن لە ئاسانگری و لێبوردەیی بریتییە لەو چوونە نێو دەورەی کە دایبابان دەیانەوێ لاسایی دایکو باوکیان بکەنەوە. چوونکە ئەو دایك یان باوکەی لەلایەن دایکو باوکیانەوە گرنگییەکی زۆریان پێدراوە، هەر یەکێکیان لەگەڵ منداڵەکانیان هەمان رەفتار دەکەن کە بە منداڵی لەلایەن دایکو باوکیانەوە لەگەڵیاندا کراوە، ئەمەیش شتێك نییە جگە لە بەردەوام گوزارشت کردن لەو جۆرە شێوازە رەفتارەی کە لە منداڵییەوە تا گەورەیی وەك مۆرکێك بە کەسەکەوە نووساوە.

ئەو دەرەنجامانەی کە لە لێبوردن و ئاسانگریی هەمبەر منداڵاندا دێنەکایەوە:

١) پێنەگەیشتنی هەڵچوونیانە، چوونکە منداڵ گەورە دەبێت و رەفتارێك دەکات کە ئاماژەیەکە بۆئەوەی هێشتا منداڵە، بۆنموونە: داوا لە دایبابی دەکات پشتگیریی بکەن و لە هێرشی منداڵانی دیکە بیپارێزن، چوونکە ئەو ناتوانێ بەرگری لەخۆی بکات.

هەروەها دەبینین داوا لە دایبابی دەکات گشت رەفتارەکانی پەسندبکەن، ئەگەر دژیشی بوەستنەوە، رێك چەشنی منداڵی بچووك وەك کوورەی هەنگ هەڵدەچێت. شێواز و دونیابینیی ئەو جۆرە کەسە بریتییە لەوەی کە هەموو شتێك بکاتە موڵکی خۆی، هەروەها نابێ هیچ حەزێکی رەتبکرێتەوە و هیچ چێژێکی لێ قەدەغە بکرێ، دەبێ بەردەوام ئەو پارە و گەمانەی بدرێتێ کە داوای دەکات بەبێ ئەوەی دۆخی ئابووریی خانەوادە رەچاوبکرێ.

٢) ئەم جۆرە منداڵانە ناتوانن بەتەنیا کاتەکانی خۆیان بەسەر ببەن، یان بە شێواز و ئامرازی تایبەتەوە خۆیان سەرقاڵ بکەن. هەرگیز ناشتوانن لە دایکیان دوور بکەونەوە، چوونکە دەیانەوێ دایکیان زۆربەی کاتەکانی خۆی بۆ ئەوان تەرخان بکات و گەمەیان لەگەڵ بکات و شتیان بۆ بخوێنێتەوە و لە گەشتەکانیاندا لەگەڵیاندا بێت. ئەم جۆرە رەفتارەیان هەر بە رەفتاری منداڵی شیرەخۆر دەچێت، رەفتارێکە و لەسەر پشتبەستان بە دایك بونیاد نراوە. ئەم جۆرە منداڵانە پێویستیان بە جۆرێك لەشیرکردنەوەی دەروونیی هەیە.

ئەو جۆرە منداڵانە نایانەوێ لە دایك و باوکیاندا سەربەست بن، دەبینین بەردەوام لەگشت شتێکی گەورە و بچووکدا بۆ دایبابانیان دەگەڕێنەوە و داوایان لێدەکەن دەست لە کاروبارە تایبەتەکانی وەك هەڵبژاردنی هاوڕێ و بەسەربردنی کاتەکانی دەستبەتاڵییان وەربدەن.

٣) ئەم جۆرە منداڵانە بەهیچ جۆرێك هەست بە بەرپرسیاریەتیی ناکەن و رێزیشی لێنـاگرن. هەروەها ئەگەر ئەنجامدانی کارێکیشیان خرایە سەرشان زۆر بەدەگمەن رێکدەکەوێ بەبێ یارمەتیی دەرەکیی بتوانن ئەنجامی بدەن، بۆنموونە: ئەم جۆرە منداڵانە ناتوانن بەبێ یارمەتیی دایبابیان ئەرکەکانی قوتابخانەیان ئەنجام بدەن و ناشتوانن بەبێ وانەی تایبەت و مامۆستای تایبەت لە قوتابخانەدا سەرکەوتن وەدەستبهێنن.

٤) ئەم منداڵانە پاداشتێكی زۆریان وەرگرتووە، ئەوان لەسەر بێهیـوایی رانـەهاتوون، لـە ژیانی زووی خۆیاندا فێری شكست نەبوون، بۆیە كاتێ دەچنە جیهانی واقیعییەوە، رووبەڕووی زۆرێـك لـە تەنگوچـەڵەمە دەبنـەوە. كـاتێكیش هەڵوێـستە قـورس و ناخۆشـەكان (بێئومێدكارەكان) زۆر دەبن، ئەوا دووچاری چەندان دیـاردەی شـلەژانی دەروونـی و دەمـاریی وەك: قەیرانـە دەماریـیـەكان و نینـۆك قرتانـدن بـە ددان و میزبـەخۆداكردن و شـەپۆلە هەڵچووەكانی تووڕەیی دەبن.

ئاسان نییە ملكەچی ئەوە بكرێ رێز لە كاتی ژەمەكانی نانخواردن بگرێ، چوونكە دەبیـنین لە نێوان ژەمەكانـدا بـەردەوام دەمـی دەجولێـت و دەخـوات و هەنـدێ خـۆراكی دیـاریكراو رەتدەكاتەوە كە بۆ گەشەكردنی پێویستن و بەزۆری شیرنەمەنییەكان دەخوات. هەروەها ئەگـەر لەكاتی گەمەكردنیدا داوای لێبكرێت ژەمە خۆراكی خۆی بخـوات و بێتـە سـەر سـفرە، ئـەوا گەمەكردنی پێ باشترە لـەوەی لـەكاتی دیـاریكراوی ژەمـە خۆراكەكانـدا بەشـداریی لەگـەڵ خانەوادەكـەی بكـات و لەسـەر سـفرە لەگـەڵیان ئامـادە بێـت. ئەمـە چـەند لایـەنێكی تەنگوچەڵەمەو گرفتی بواری خۆراكیانە كە هەر هەموویان رەگوریشەكەیان بۆ ئـەو پـەروەردە هەڵەیە دەگەڕێتەوە كە پێشتر ئاماژەمان پێی دا.

(د) زێدەڕۆییكردن لە سەرپەرشتیكردن و چاودێریكردن و پاراستنی منداڵان:

لایەنەكانی زێدەڕۆییكردن لە سەرپەرشتیكردن و پاراستنی منداڵان:

١) هەندێ دایباب هەن گرنگییەكی تایبـەت بـە تەندروسـتیی منداڵـەكانیان دەدەن، لـە رێگەی دەرمانە پێویست و ناپێویستەكانەوە هەوڵ دەدەن لەنەخۆشییان بپارێزن، بۆیە زۆربـەی جار لە ئەنجامی ئەم گرنگیدانە زێدەڕۆیە تەندروستیەدا دەرەنجامی پێچەوانەییان دێتە دەسـت كە وا لە منداڵ دەكات زۆر بەئاسانی گرفتاری بەدهەرسكردن و لە دەسـتدانی حـەزی خـۆراك خواردن بێت.

هۆیەكانی زێدەڕۆییكردن لە گرنگیدان بە تەندروستیی منداڵان ئەمانەی لای خوارەوەن:

ناچارکردنی منداڵان بۆ لەبەرکردنی جلی زۆر ئەستووری زیاد لەپێویست لە زستاندا، یان بردنی منداڵی زۆر گەورە بۆ قوتابخانە، یان چاوەڕوانیکردنی دایك بۆ منداڵ لەکاتی گەڕانەوەی لە قوتابخانە، بێگومان پاڵتۆیەکی ئەستووریشی بۆ ئامادەکردووە نەوەك سەرمای ببێت.

٢) هەندێ دایباب هەن لەمەڕ سەلامەتیی منداڵ لە مەترسییەکان، تا رادەی تۆقین گرفتاری نیگەرانی دەبن بۆنموونە: هەندێ جار دەبینین هەندێ دایك لەو کاتەی منداڵانیان لێیان دوور دەکەونەوە دڵیان داناکەوێ ، تەنانەت ئەگەر دوور کەوتنەوەکە لەکاتی دەوامی منداڵیش بێت لە قوتابخانەدا، ئەو جۆرە دایکانە لەماوەی دەوامی منداڵانیان لە غەمێکی بەردەوام دان و بیری رەش بەسەریاندا زاڵدەبێت، وایان بەخەیاڵدا دێت کە لەکاتی گەڕانەوەی منداڵانیان لە قوتابخانە ئوتومبێل لێی داون، یان کەسێکی نامۆ رێی لێگرتوون و هەوڵی رفاندنیانی داوە.

٣) هەروەها زۆر زێدەڕۆییکردن لە گرنگیدان و چاودێریکردنی منداڵ لەسەر شێوەی تۆقین لە جۆری ئەو فێربوونە خۆی نیشان دەدات کە بە منداڵ دەبەخشرێ، باوەڕی بە جۆری فێرکردنەکە نییە و پێیوایە فێربوونەکەی بەپێی پێویست نییە تاکو منداڵ بەشێوەیەکی زانستی و رۆشنبیریی تەواو گەشە بکات و فێرببێت، بۆیە بەپەلە منداڵەکەی لە قوتابخانەی حکومیەوە دەباتە قوتابخانەی تایبەتی ئەوتۆ کە پارەیەکی یەکجار زۆری پێویستە؛ بەو باوەڕەی کە قوتابخانەی ئەهلی بەسە بۆ ئەوەی پەروەردەیەکی جوانی بکات و بەشێوەیەك فێری بکات کە ئایندەیەکی گەشی بۆ وەدیبهێنێ.

٤) هەندێ دایبابی دیکە هەن کە ئاستی زیرەکیی منداڵەکەیان لە ئاستی منداڵێکی ئاسایی کەمترە. لەبەرئەوە بەخێرایی دەیباتە لای پسپۆڕێکی دەروونیی تاکو ئاستی ئەقڵیی منداڵەکەی بۆ دەستنیشان بکات و لە سەلامەتییەکەی دڵنیابێت و بەتەواوی بۆی روونبێتەوە کە ئەو هۆکارانە لە منداڵەکەیدا نییە کە دەبنە هۆی لاوازیی لە وەدەستهێنانی نمرەی باش.

٥) لە دۆخی دیکەدا و بەتایبەتیش لەو کاتەی دایك بەرپرسی پەروەردەکردنی منداڵەکانیەتی – بەهۆی مردنی مێردەکەی یان تەڵاقدانەوە– ئەوا چەندان ترس رووبەڕووی

دایکەکە دەبێتەوە کە هەرهەموویان لەبارەی منداڵەکانی و ئایندەیانە، بۆنموونە ئەم پرسیارانە لەخۆی دەکات:

ئاخۆ بەشێوەیەك گەورەدەبن کە پشت بەخۆیان ببەستن و متمانەی پتەویان بەخۆیان هەبێتو ویستیان بەهێز بێت و ئاکاریان جوان بێت؟ . ئەم جۆرە دایکانە لەم جۆرە دۆخەدا ، بەردەوام لە بەرپرسیاریەتیی پەروەردەکردنی منداڵانیان دەترسن و باوەڕیان بەو دەورە هەیە کە ژنان لە پەروەردەکردنی منداڵاندا دەیگێڕن. ئەگەر هاتوو منداڵێکیان بەبێ پرس پارەیەکی کەمی لە جانتاکەیان دەرهێنا بەردەوام هەست بە ترسێکی زیاد لەپێویست دەکەن چوونکە پێیانوایە ئەم رەفتارە سەرەتای کەتن و تاوانکارییە. یان زۆر لەو لێکەوتانە دەترسن کە ئاماژە بە پێگەیشتنی سێکسیی کچەکانیان دەکەن، بۆیە بەچەند شێوەیەکی زۆر سەیر و دەرهاوێشتە پارێزگارییان لێدەکەن نەوەك شەرەف و پاکێتی خۆیان لەدەست بدەن و گرفتاری چەند مەسەلەیەك بن کە رەنگە کار لە ناوبانگیان بکەن.

٦) هەندێ دایبابی دیکەش هەن لەغەمێکی بەردەوامدان، چوونکە منداڵەکەیان لە کاتی بەشەرهاتن لەگەڵ منداڵی دیکەدا ناتوانێ بەرگریی لەخۆی بکات، بۆیە بەردەوام بیر لە منداڵەکەیان دەکەنەوە و پێیانوایە رەنگە بردنی منداڵەکانیان بۆ یانەکانی وەرزشی یان گرتنی مامۆستای تایبەت بە تایکواندۆ و زۆرانبازی ببێتە هۆی ئەوەی لایەنەکانی هێزیان گەشە پێبدات. ئەم جۆرە منداڵانە سەرچاوەی غەمی بەردەوامی دایبابن، چوونکە بەردەوام سکاڵا دەکەن کە لەکاتی گەمەکردندا منداڵانی دیکە لێیان داون.

٧) هەندێ دایبابی دیکە هەن هەست بە بەدبەختیی دەکەن کاتێ قسەی ناشرین لە منداڵەکانیان دەبیستن و جنێو دەدەن، هەست دەکەن منداڵەکانیان لە دەرەوەی ماڵ فێری ئەو قسە ناشرینانە بوون و لەماڵەوەشدا بەکاریدەهێنن. بۆیە لەچاودێریکردن زێدەڕۆیی دەکەن و بەردەوام منداڵانیان لەگەڵ خۆیاندا دەگێڕن، بەمەیش گرفتاری بێزاری و وەڕسبوونیان دەکەن.

٨) هەروەها پاراستنی زێدەڕۆیانەی منداڵ لە نیگەرانیی هەندێ دایباب لەهەمبەر تەندروستیی منداڵانیاندا بەدیاردەکەوێ، چوونکە دەبینین ئەم جۆرە دایبابە لەگەڵ منداڵانیان

سیستمێکی خۆراکیی زۆر توندوتیژیان بۆ دیاریی دەکەن و پێشنیاری جۆرە خۆراکێکی دیاریکراویان بۆ دەکەن، هەروەها ئەو ڕێژە خۆراکەی دەیاندەنێ نەگۆڕە و کەم و زیاد ناکات. جا ئەگەر ڕێژە خۆراکەکەیش کەم و زیاد بکات ئەوا تەندروستیی بۆ منداڵەکانیان دابین ناکات.

نەك هەر ئەمە، بەڵکو سیستمێکی تایبەت و توندوتیژی خاوێنی و بنەماکانی تەندروستیان بەسەردا دەسەپێنن، بۆیە دەبینین زێدەڕۆییەکی زۆر لە پێڕەوکردنی ئەو بنەمایانە دەکەن. گومانی تیادا نییە کە زێدەڕۆییکردن لە خاوێنی هەستی بەدبەختبوون بۆ منداڵ دروست دەکات، بۆنموونە: زۆر مەترسیدارە بەردەوام داوا لە منداڵ بکرێ دەستی بشوات، یان بەهۆو بێهۆ داوا لە منداڵ بکرێ جلوبەرگی بگۆڕێت. هەندێ دایك هەن داوا لە منداڵانیان دەکەن دوای گەمەکردن لەگەڵ منداڵانی دیکە جلوبەرگیان بگۆڕن نەوەك لەکاتی تێکەڵبوون لەگەڵ منداڵانی دیکەدا میکرۆب و ڤایرۆس بە لەشیانەوە نووسابێ.

ئەم جۆرە ڕەفتارە یارمەتیدەری منداڵ نییە بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی کۆمەڵایەتیانەی ئەوتۆ گەشە بکات کە بۆ پێگەیشتن و وەرگرتنی شارەزایی یارمەتیدەری بێت.

٩) هەندێ دایبابی دیکە هەن دەترسن لەوەی منداڵەکانیان دووچاری مەترسیی ببنەوە، بۆیە بەردەوام سەرپەرشتیی گەمەکردنیان دەکەن و لەکاتی لەماڵ دەرچوونیان و شوێنی گەمەکردنیان بەردەوام بەدوایاندا دەچن، بۆنموونە: لەبەر دەرگەی قوتابخانەی منداڵەکەیان دەوەستن و پاڵتۆیەکی ئەستووریش دەبەن، بۆئەوەی ئەگەر منداڵەکەیان دەوامی تەواو بوو پاڵتۆکەیان لەبەر بکەن و لەگەڵ خۆیان بیانبەنەوە ماڵەوە، دواتریش توند دەستی منداڵەکەیان دەگرن نەوەك بەپەلە لەشەقام بپەڕێتەوە و دووچاری کارەساتێك بێت.

١٠) هەروەها لایەنێکی دیکەی پاراستن و چاودێریکردنی زێدەڕۆییانە ئەوەیە دایباب هەموو شەوێك وانە بە منداڵەکەی بڵێت و بەیەکەوە بە وانەکانی دابچنەوە، یان ئەرکەکانی بۆ بنووسێتەوە و کتێبی بۆ بخوێنێتەوە، یان مامۆستایەکی تایبەتی بۆ بەکرێ بگرێ بۆئەوەی وانەکانی بۆ دووبارە بکاتەوە و لە جێبەجێکردنی ئەرکەکانی یارمەتیی بدات.

هۆیەکانی چاودێریکردن و پاراستنی زێدەڕۆیانە:

ئەو چاودێریکردنە زێدەڕۆیانە و پاراستنە لە سنوور بەدەرە لە ئاراستەکردنی منداڵاندا لەلای دایباب چەند پاڵنەرێکی هەیە:

١) نەزۆکیی کاتییانەی دایك بە هۆیەك لەهۆیەکان، وایلێدەکات زۆر پەرۆشی منداڵبوون بێت، جا ئەگەر دوای ماوەیەك منداڵی بوو منداڵەکەی کوڕ نەبوو، ئەوا زۆر پەرۆشی ئەوە دەبێت کوڕی ببێت، کە کوڕەکەشی دەبێت ئەوا هێندەی خۆشدەوێت کە بەهەزاران شێوە چاودێری و بەدواداچوونێکی لە رادەبەدەری بۆ دەکات. ئەمە لەهەمبەر ئەو باوکانەیش راست دەردەچێت کە دوای بێئومێدییەکی زۆر لە هەبوونی منداڵ، منداڵێکیان دەبێت. ئەویش بەهەمان شێوە ئەو زێدەڕۆییە لە چاودێریکردن دەگرێتەبەر.

٢) زۆری ئازاری منداڵبوون وا لە دایکەکە دەکات کە چاودێرییەکی زۆری منداڵەکەی بکات و بە پەرژینێکی بەهێزی پاراستن چوار دەوری دەتەنێ.

٣) نەخۆشیی درێژخایەنی منداڵ لە ساواییدا وا لە دایبابان دەکات بەشێوەیەکی زێدەڕۆیانە گرنگیی پێبدەن.

٤) گرفتاربوونی منداڵ بە کەمئەندامی و لاوازیی ئەقڵیی پاڵ بە دایبابانەوە دەنێ زیاد لەپێویست سۆزی پێببەخشن، چوونکە دایبابی هەست دەکەن بێدەسەلاَت و دەستەپاچەیە و لە خوشك و براکانی جیاوازە، بۆیە پێویستییەکی زۆرتری بە چاودێریکردن و سەرپەرشتیکردن هەیە.

٥) منداڵی تاقانە.

٦) منداڵی یەکەم: چوونکە دایباب شارەزاییان لە پەروەردەکردنی منداڵدا کەمە، بۆیە زێدەڕۆیی لە چاودێریکردنی دەکەن. بەلاَم کاتێ منداڵی دووەمیان دەبێت، ئەوا هەمان مامەڵەی لەگەڵدا ناکەن، چوونکە بەهۆی پەروەردەکردنی منداڵی یەکەمەوە شارەزاییان وەرگرتووە، بۆیە منداڵی دووەم وسێیەم بەبێ دڵەڕاوکێ پەروەردە دەکەن.

هەروەها تێبینیی ئەوەیش دەکرێ کە پەروەردەکردنی منداڵی پاشەبەرە لە منداڵەکانی دیکە جیاوازە، چوونکە تێبینی ئەوە کراوە کە منداڵی پاشەبەرە زۆر جێگەی گرنگیپێدان و چاودێریکردنی زیاترە، لەبەرئەوەی دایباب هەست دەکەن کە ئیدی توانای منداڵبوونیان نەماوە، یان هەندەی نەماوە توانایان نەمێنێ، لەبەرئەوە زێدەڕۆیی لە چاودێریکردن و گرنگیپێدانی دەکەن.

٧) حەزی توندی دایباب بۆ هێنانە دونیای منداڵێك لە یەکێك لە رەگەزە دیاریکراوەکە (بۆنموونە کوڕ) ئەگەر دایباب رەگەزی منداڵەکەیان کوڕبوو، ئەوا لەرادەبەدەر گرنگیی پێدەدەن و چاودێریی دەکەن.

دەرەنجامی پاراستنی لە رادەبەدەر:

ئەم جۆرە رەفتارانەی دایباب و گرفتەکانی، کاریگەریی بەسەر کەسێتی منداڵ و پێکهاتنی رەفتارەکانیدا هەیە، رەنگە بەرجەستەترین و روونترین شوێنەوارەکانی ئەمانەی خوارەوە بن:

یەکەم: بێبەشکردنی منداڵ لەو دەرفەتانەی یارمەتیی فێربوونی دەدەن، چوونکە لەسەر ئەوە راهاتووە هەموو شتێکی لەجیاتی بکرێت. بۆیە دەبینین کاتێ گەورە دەبێت توانای رووبەڕووبوونەوەی ژیان و گرفتەکانی نابێت. مادام منداڵ لە ساوایی خۆیدا دەبینێ کەسێك هەیە خۆراکی دەرخوارد دەدات و بەپەرۆشەوە گرنگیی پێدەدات و غەمی لێ دەخوات، ئەوا هەست دەکات کە پێویستیی بەوە نییە خۆی بەو شتانەوە سەرقاڵ بکات و هەوڵی ئەنجامدانی کارێك بدات، کاتێکیش لە ئەنجامدانی تاقیکردنەوە و شارەزاییەکانی وەك: بەستانی قەیتانی پێڵاو بەدوورە، ئەوا بەردەوام هەست بەوە دەکات پێویستی بەوە نییە فێری ئەوە بێت کە چۆن ئەم کار و تاقیکردنەوانە ئەنجام بدات. منداڵی لەم شێوەیە بەشێوەیەك پەروەردە دەبێت کە بەردەوام پشت بە خەڵکانی دیکە ببەستێ، ناشزانێ چۆن بەرگەی بەرپرسیاریەتێکی دیاریکراو

بگرێت، بۆیە دواتر بەردەوام پاساو دەهێننەوە و سەرزەنشتی خەڵکانی دیکە دەکەن و گشت بەرپرسیاریەتێکی خۆیان دەخەنە سەر شانی خەڵك.

دووەم: ئەو منداڵەی لەسەر پاراستنی لەسنوور بەدەر و چاودێرییەکی زیاد لەئەندازە راهاتووە، زۆری پێ قورسە و ناتوانێ پەیوەندیی سەرکەوتووانە لەگەڵ خەڵکی دیکە ببەستێ، لە رەفتاریدا حەزی پاشەکشێکردن لەو دانیشتن و کۆڕ و مەجلیسانەدا هەیە کە کەسانی نامۆو بێگانەی تیادایە، ئەگەر ناچاریش بوو بچێتە ئەم جۆرە کۆڕ و دانیشتنانەوە، هەست بە ترس و شڵەژان دەکات.

سێیەم: هەروەها ئەم جۆرە منداڵانە حەزی ملکەچی و گوێڕایەڵی و ئەڵقە لەگوێیان بۆ ئەو شتانە دەبێت کە بەهیچ شێوەیەك هی ئەوە نین ملکەچی و گوێڕایەڵییان لە هەمبەردا بنوێنرێ، هەروەها لە پەیوەندییان لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا زۆر هەستیارن.

چوارەم: ئەو منداڵەی بەو جۆرە گرنگیپێدان و چاودێری و پاراستنە زیاد لەپێویستەدا پەروەردە کراوە و ئەو جۆرە سانسۆرە حوکمی بەسەردا کردووە، لە ژیانیدا ئازایەتییەکی پێویستی نییە و هەست بە دەستەپاچەیی و متمانە بەخۆنەکردن دەکات ئەگەر دووچاری گرفتێك بوویەوە کە قووڵایی ژیانی بپێکێت و گرفتێکی گەورە بێت، لە گرفتی لەم چەشنەدا هەست بە بێتوانایی دەکات ئەگەر بە خەڵکانی دیکە بەراورد بکرێ.

پێنجەم: هەروەها کەمتەرخەمی و بێ سیستمی لەو جۆرە کەسانەدا دەبینرێ و بەوپەڕی غەمساردی و کەمتەرخەمییەوە هەڵدەکات. لەگەڵ ئەمەیشدا حەز ناکات هەڵەکانی چاك بکاتەوە.

(هـ) توندوتیژی و دڵڕەقیی دایباب

هەندێ دایباب لە مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵەکانیان توندوتیژن، ئەم توندوتیژییەش چەند رەهەندێکی وەك بکە و مەکە و رەخنەگرتن و سزادان و بەرهەڵستیکردنی حەزەکانی منداڵی هەیە، وشەی (نا) بەردەوام لەسەر زاری ئەو جۆرە دایبابانەیە لەوکاتەی منداڵانیان رەفتارێك بکەن، یان داواکارییەکیان هەبێ.

ئەم جۆرە دایبابانە لە مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵەکانیان بە توندوتیژیی دەناسرێنەوە، چونکە شێوازی پەروەردەییان لەسەر بنەمای بەرزەفتکردن و کۆنترۆڵکردنی زێدەڕۆیانە بونیاد نراوە، جگە لەوەی لەزۆربەی کاتەکاندا داوا لە منداڵەکانیان دەکەن کاری قورسی تەقەتپڕوکێن ئەنجام بدەن و لەتەمەنێکی زۆر زووەوە ئەرك و بەرپرسیاریەتیی قورسیان بەسەردا دەسەپێنن، ئەمەیش وا لە منداڵەکانیان دەکات هەست بە دەستەپاچەیی و کەمموکورتی بکەن. هەموو ئەمانەی بەسەردا دەسەپێنرێ بەبێ ئەوەی منداڵ مافی گفتوگۆکردنی هەبێت، بەڵکو دەبێ بێ سێ و دووکردن ملکەچ بێت. جا ئەگەر رەخنە لەو جۆرە رەفتارەی دایبابان بگیرێت، ئەوا لە وەڵامدا دەڵێن کە لەپێناو بەرژەوەندیی منداڵانیان ئەمە دەکەن، بەڵام نازانن کە ئەو پەروەردەیەی لەسەر بنەمای توندوتیژی و دڵڕەقی بێت، منداڵ لە تێرکردنی زۆربەی حەزەکانی و وەدیهێنانی زۆربەی پێداویستییە دەروونییەکانی بێبەش دەکات.

هۆیەکانی ئەم جۆرە رەفتارە:

١) رەفتار و مامەڵەی دایباب تا ئاستێکی زۆر بەو تاقیکردنەوە و ئەزموونانەیانەوە پەیوەست دەبێت کە لە قۆناغی منداڵیدا گوزەریان پیایدا کردووە، چوونکە ئەوان هەندێ جار هەمان ئەو رەفتارە لەگەڵ منداڵانیان دەکەنەوە کە لە قۆناغی منداڵیی خۆیاندا لەگەڵیاندا کراوە. هەندێ دایباب هەن هەمان ئەو رەفتارانە لەگەڵ منداڵانیان دەکەن کە لە قۆناغی منداڵیی خۆیاندا لەگەڵیاندا کراوە، جا ئەگەر بە توندوتیژی و دڵڕەقییەوە مامەڵەیان لەگەڵ کرابێ، ئەوا هەمان رەفتار لەگەڵ منداڵەکانیان دووبارە دەکەنەوە.

٢) ویژدانی نەستیی(خودی باڵا)ی هەندێ دایباب هێندە بەهێزە تا دەگاتە رادەی دەمارگیری(لەم دۆخەدا ویژدانی نەستی پێوەرە توندوتیژەکانی هەڵمژیوە)، بۆیە هەوڵ دەدەن هەمان ئەو پێوەرانە بەسەر منداڵەکانیان پیادە بکەن، بۆیە دەبینین بەهۆ و بێهۆ بەشێوەیەکی

زێدەڕۆیانە ئامۆژگاریی منداڵەکانیان دەکەن و هەر هەڵەیەکی منداڵیش بە تـاوانێکی هێنـدە گەورە دەزانن کە هەرگیز ناکرێ لێی ببوردرێ.

٣) هەندێ جار دەبینین توندوتیژی و دڵڕەقی لە دایکدا سەر هەڵـدەدات، هۆیەکەیـشی بـۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە لەو کاتەی دایکەکە منداڵ بووە دایکی خۆی لەدەسـت داوە و کۆمـەڵێك خوشك و برای بچووکی بۆ جێهێشتووە. ئەمەش مانـای ئەوەیـە کـە کـچۆڵەی بـچووك لـەم دۆخەدا لە گرنگیدان بە خوشك و براکانی شوێنی دایکی گرتووەتەوە، کاتێکیش ئەم کچۆڵەیە گەورە دەبێت (دایکی بچکۆڵە) و خانەوادە و منداڵی خۆی دەبێت، لـە مامەڵـەکردن لەگـەڵ منداڵەکانی رەهەندێك لە پەروەردەکردندا دەگرێتەبەر کە لەسەر بنەمای دەسەلاتی توندوتیژ و دڵڕەقانە بونیادنراوە، دیارە ئەم جۆرە دایکە بەو شارەزایی و تاقیکردنەوانە کاریگـەر دەبێـت کە لە قۆناغی منداڵیەتی خۆیدا گوزەری پیادا کردووە.

٤) هەروەها باوکی هەمیشە سەرخۆش و ئـاڵوودە لەهەمبـەر منداڵـەکانی توندوتیـژترین باوکە ، چوونکە لەخۆی رازی نییە و هەست بە (شکست دەکات) بۆیـە داوای کـامڵبوون لـە منداڵەکانی دەکات.

دەرەنجامەکانی توندوتیژیی لە رەفتارکردندا:

١) زێدەڕۆییکردن لە ئەدەب نواندن و ملکەچـیکردن بـۆ دەسـەلات و حـەزی ملکەچـی و فەرمانبەرداریی بێجێ، هەروەها منداڵەکە توانای گفتوگۆکردن و دەربڕینی راوبۆچوونی نابێ.

٢) ئەم جۆرە منداڵانە پاڵنەری خۆکارانەیان نییە، هەروەها بەتەواوی پشت بـە خـەڵکانی دیکە دەبەستن، بەتایبەتیش دایك و باوکیان، بەو مانایەی ناتوانن بەبێ راوەرگرتنـی دایـك و باوك و کەسانی لە خۆیان گەورەتر رەفتار بکەن؛ ئەوان بـەردەوام چـاوەڕێی ئـەوەن شـتێکیان پێبگوترێ، بەبێ ئەوەی بەخۆیان هەوڵ بدەن لەلایـەن خۆیانـەوە لەهەمبـەر پرسـێکدا رەفتـار بکەن.

٣) ناتوانن چێژ لە ژیان و کاتی دەستبەتاڵیی وەربگرن، چوونکە ئەم جۆرە منداڵانە بەردەوام بیر لە کار و بەرپرسیاریەتییەکان دەکەنەوە و بەزۆری دەرفەتی چێژ وەرگرتن لە خۆشییەکانی ژیان بەخۆیان نادەن.

٤) هەروەها هەندێ جار دەرەنجامی توندوتیژیی دایبابان لەسەر منداڵەکانیان بریتییە لە لەدەستدانی باوەڕبەخۆبوون و دەستەپاچەیی لە رووبەڕووبوونەوەی هەڵوێستەکان، جا ئاستی زیرەکییەکەی هەرچۆنێك بێت، هۆی ئەمەیش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە منداڵەکە لەسەر ئەوە پەروەردە کراوە ملکەچ بێت نەك ملپێکەچکەر.

(و) بەرتەمابیە زیاد لەپێویستەکانی دایباب

هەندێ دایباب گرنگییەکی زۆر بە کاروباری قوتابخانەیی منداڵەکانیان دەدەن، دەبینین بەردەوام هەست بە تەنگەتاوی و ئازار دەکەن کاتێ منداڵەکانیان لە وانەکانیاندا نمرەی باش بەدەستناهێنن، لەبەرئەوە ئەو جۆرە دایبابە بەشێوەیەکی زێدەڕۆیانە و بەبێ لەبەرچاوگرتنی توانا و حەزەکانی منداڵەکانیان لەهەمبەر کاروبارەکانی قوتابخانەییاندا پاڵیان پێوە دەنێن.

چەند رووگە و رەهەندێکی دیکەی ئەم جۆرە بەرتەمابوونەی دایباب هەیە، وەك: هەستکردنی دایباب بە تەنگەتاوی و هەراسانبوون لەوکاتەی کە منداڵەکانیان ناتوانن بچنە خوێندنگە یان قوتابخانەیەکی دیاریکراو، بۆیە بەردەوام سکاڵا دەکەن وبەم شێوازنەی خوارەوە دەربڕینی لە سکاڵاکانیان دەکەن: عەرزوحاڵ نووسین، واستەکردن بە بەرپرسان، نووسینی سکاڵا لە رۆژنامە، کۆبوونەوە و هتد.

هۆیەکانی ئەم بەرتەمابوونە زێدەڕۆیە:

١) بوونی مێژوویەکی کۆنی خانەوادەیی. بۆ پاراستنی ئەم رابردووە خانەوادە هانی منداڵانی دەدات کە بە مکوڕبوون و هەوڵێکی بەردەوامەوە تێبکۆشن، بەبێ لەبەرچاوگرتنی توانای منداڵ، ئەمەیش بۆ گەیشتنە بە ئاستێکی شایستە لە خانەوادەکەدا.

٢) هەندێ دایباب هەن كە لە خوێندنی زانكۆیی بێبەش بوون، لەبەرئەوە خەون بەو ڕۆژەوە دەبینن منداڵیان هەبێت و بیاننێرنە قوتابخانە و دەرفەتی خوێندنی زانكۆییان بۆ بڕەخسێنن.

٣) دایباب بەهۆی ئەم ڕەفتارەیانەوە گوزارشت لە حەز و ئاواتە چەپێنراوەكانیان دەكەن، بۆیە هەوڵ دەدەن ئەوشتانە بۆ منداڵەكانیان وەدەستبهێنن كە نەیانتوانیوە بۆ خۆیان وەدەستی بهێنن؛ بە واتایەكی دیكە ئەم جۆرە دایبابە بەرتەماییە وەدینەهاتووەكانی خۆیان بە منداڵەكانیانەوە هەڵدەواسن.

دەرەنجامی ئەم شێوازە هەڵەیە ئەمانەی خوارەوەیە:

١) لە ئەنجامی هاندانی منداڵان لەلایەن دایبابانەوە لە هەمبەر كاروبارەكانی قوتابخانەییدا، منداڵەكان گرفتاری جۆرێك كەودەنیی هەڵچوونی دەبن. ئەوەی بەزۆری لە دۆخی وەهادا ڕوودەدات بریتییە لە خۆدزینەوەی منداڵ لەهەمبەر وەئەستۆگرتنی بەرپرسیاریەتییەكان، جا هەرچەندە هاندانی دایبابان پتر بوو ئەوا خۆگنخاندن و پاشەكشێی منداڵان زۆرتر دەبێت و زیاتر حەز بە پاشكەوتوویی دەكەن. ئەمەیش واتاكەی ئەوەیە كە جۆرێك لە حەزی بەرهەڵستیكردنی نەرێیی لەلای منداڵاندا دروست بووە.

٢) پاڵنان و هاندانی منداڵ بۆ ئەنجامدانی كارێك، بەبێ ڕەچاوكردنی تواناكانی دووچاری شكستی دەكات؛ ئەم هەستكردنەیش بە شكست هێنان زیانی وەك (هەستكردن بەكەموكورتی و دوژمنایەتی و وێرانكاری) لەگەڵ خۆیدا دەهێنێ.

گونجانی نەوجەوان

نەوجەوان و خانەوادەکەی:

بەڕای دەروونناسیی نوێوە نەوجەوانیی قۆناغێکی سروشتیی گەشەکردنە، نەوجەوانیش دووچاری قەیرانێکی دیاریکراوی گەشەکردن نابێت، ئەگەر گەشەکردنەکەی بەپێی ئاراستەگرییە هەڵچوونی و کۆمەڵایەتییەکانیەوە، بە رەوتێکی سروشتیدا بڕوات.

گرنگترین ئەو گرفتانەی کە نەوجەوان لە ژیانی رۆژانەی خۆیدا رووبەڕووی دەبێتەوە و نایەڵێ بەشێوەیەکی دروست بگونجێت، پەیوەندیی نەوجەوانە بە کەسانی گەورە بەتایبەتیش دایبابی و هەوڵدانی قۆناغ بەقۆناغیەتی بۆ رزگاربوون لە دەسەڵاتی کەسانی پێگەیشتوو لەپێناو ئەوەی لەرووی پایە و سەربەخۆییدا بگاتە ئاستی کەسانی گەورەتر.

ئەمە یەکەمین خواست و ئاواتی نەوجەوانە، بەڵام جار لە دوای جار رووبەڕووی حەزی دایبابی دەبێتەوە بەوەی کە داوای لێدەکەن بەردەوام وەك منداڵێك ملیان بۆ کەچبکات و ببێتە پاشکۆیان، بۆیە دەبێ بچێتە قوتابخانە و نکوڵی لە پایە گەورەکە و بەرپرسیاریەتییەکانی لە کۆمەڵگە دەکرێت. لە زۆربەی جارەکانیشدا دەست لە کاروبارو مەسەلە تایبەتەکانی وەردەدەن و هەزاران پرسیاری لەجۆرەی لێدەکەن: لەکوێ بوویت؟ لەگەڵ کێ دەڕۆیت؟ ها لە تەلەفزیۆن تەماشای چیتدەکرد... و هتد.

لەم جۆرە رەهەندانەی ژیانی نەوجەوان کە خۆی لە کێشمەکێشی بەردەوام لەگەڵ دەسەڵاتی گەوراندا دەبینێتەوە، ئەرکی ماڵ رێك وەك ئەرکی (پۆلیس)ی لێدێت. خانەوادە و ماڵی چاك لە پێویستیی نەوجەوان بۆ سەربەستی و کێشمەکێشەکانی لەپێناو سەربەستی تێدەگات، دواتر بەپێی توانا یارمەتی و هانی دەدات و ئەو دەرفەت و هۆکارانەی بۆ دەڕەخسێنێ کە بۆ ئاراستەگرتن و هەنگاو هەڵێنان بەرەو پایە و پێگەیەکی سەربەستانەتر پێویستن، هەروەها هانی دەدات بەرگەی بەرپرسیاریەتییەکان بگرێت و بڕیاربدات و نەخشە بۆ ئایندەی خۆی دابڕێژێت. ئەم تێگەیشتنە لە پێگەی نەوجەوان بەیەکجار نایەتەدی، بەڵکو دەرەنجامی چەندان ساڵەی سەربەخۆبوونی هەنگاوبەهەنگاو و دەرخستنی خودە. خانەوادەیشە کە پلان و نەخشە

بۆ نەوجەوانەکانی دادەنێت بۆ ئەوەی لە تەمەنێکی زووەوە پشت بەخۆیان ببەستن، بەمەیش باشترین شت بۆ جەختکردنەوە لەسەر پێگەیشتنی تاکەکە دەکات. نابێ ئەم جۆرە رێنمایی و ئاراستەکردنە شتێکی رووکەشانە و تیژتێپەڕبێت، بەڵکو دەبێ دەرەنجامی بیرکردنەوەی هۆشیارانەی دایباب بێت. چوونکە دەبێ دایباب بەردەوام پرسیار لەخۆیان بکەن چ کاتێك دەتوانین رێگە بە منداڵە نەوجەوانەکەمان بدەین فلانە شت و فلانە کار بکات و ئەو دەرفەتانە چین کە تیایدا مۆڵەتی پێبدەین مومارەسەی سەربەخۆیی خۆی بکات و ئەو شارەزایی و کارامەییانە وەدەستبهێنێ کە پێگەیشتنی دەردەخات و خودی بەرجەستە دەکات.

باشترین سیاسەتێك کە دەبێ لەهەمبەر نەوجەواندا بگیرێتەبەر سیاسەتی رێزگرتنە لەحەزی سەربەخۆبوون بەبێ ئەوەی چاودێریکردن و ئاراستەکردنی پشتگوێبخەین. ئەم سیاسەتە لەلایەك دەبێتە هۆی دروستکردنی کەشوهەوایەکی پڕ لە متمانە لەنێوان نەوجەوان ودایباب، لەلایەکی دیکەیشەوە دەبێتە هۆی دانانی پلانێکی روون بەرەو گونجانێکی دروست کە بۆ گەشەکردن و پێگەیشتن و هاوسەنگیی، یارمەتیی نەوجەوان دەدات.

جیاوازی و ناکۆکی لە کەشوهەوای ماڵ و کاریگەرییەکەی بەسەر نەوجەوان:

ئاستی گونجان و گەشەکردنی نەوجەوان بە پلەیەکی زۆر بەندە بە ئاراستەی دایباب و کەشی سایکۆلۆژی و کۆمەلآیەتیی باوی ماڵ. کەشوهەوایەکانی ماڵ یەك جۆر نین و لەماڵێك بۆ ماڵێکی دیکە دەگۆڕێن، هەندێ ماڵ بۆ چاودێریکردن و بەخێوکردنی منداڵ شوێنی باشن، بەلآم لەهەندێ ماڵی دیکەدا پێچەوانەیە. مادام ماڵ بەبەردەوامی کاریگەریی بەسەر رەفتاری منداڵەوە هەیە، ئەوا بۆ ئەوکەسانەی کە شرۆڤەی دۆخی نەوجەوان دەکەن زۆرپێویستە زانیارییەکی قووڵتر و زۆرتریان لەبارەی کاریگەری و جۆرەکانی ئەو ماڵانەوە هەبێ کە نەوجەوان تیایاندا دەژیێن. چوونکە زانینی پایەکانی ماڵی باش بە بەراوردکردن لەگەڵ ماڵی خراپ و ئەو رۆڵەی کە هەردووکیان لە پێکهێنانی شێوازی رەفتاریانەی نەوجەواندا دەیگێڕن،

هەنگاوی یەکەمە بەرەو تێگەیشتن لە نەوجەوان و ئاراستەکردنی بەشێوەیەك کە گونجانێکی دروستی بۆ دەستەبەر بکات.

لەخوارەوە نموونەی جۆراوجۆری ئەو ماڵانە دەخەینە بەرچاو، بۆئەوەی بزانین جیاوازیی کەشی سایکۆلۆژیی هەر یەکێکیان تا چ ئاستێك کار لە ئاستی گونجانی تاك دەکات:

(أ) ماڵی رەتکەرەوە

لێکۆڵینەوە جۆراوجۆرەکان ئەوەیان سەلماندووە کە هەندێ ماڵ هەن مۆرکێکی رەتکەرەوە و دەرکەریان هەیە. لێرەدا لە خۆمان دەپرسین: کێیە کە لەماڵدا کردەی رەتکردنەوە ئەنجام دەدات؟ ئایا دایکە یان باوك؟ یان هەردووکیان بەیەکەوە؟ ئایا رۆڵی خوشك و براکان لەمەدا چییە؟ ئایا خزموکەسی گەورە لە ماڵەکەدا دەژین؟ ئەگەر وایە چ رۆڵێکیان لەمەدا هەیە؟ ئایا رۆڵی میوانێکی ناوەخت یان هاورێی خانەوادە چییە؟ سەرچاوەی ئەو دلارامی و خۆشەویستییە چییە کە نەوجەوان لە دەرەوەی ماڵدا وەدەستیدەهێنێ؟ هەموو ئەو هۆکارانەی پێشوو وچەندانی دیکە زۆرن، کاتێ کە شرۆڤە بۆ بابەتی ماڵی رەتکەرەوە دەکەین دەبێ ئەمە لەبەرچاو بگرین، بۆنموونە: رەنگە باوکێکی رەتکەرەوە و لەهەمان کاتیشدا دایکێك لە ماڵدا هەبێ کە لە سۆز بەخشیندا زێدەرۆیی دەکات. ئەم جۆرە پەیوەندییە دەبێتە هۆی دروستکردنی سیستمێکی ناجێگر و کێشمەکێشێکی دایبابی و پەسندکردن و رەتکردنەوە لە یەککاتدا. بێگومان ئەم مەسەلەیەش نابێتە گەشەکردنێکی هێمنانەی دەروونی و یارمەتیدەری وەدیهێنانی گونجانێکی دروستیش نابێت.

(بۆلدوین) بەوە وەسفی ماڵی رەتکەرەوە دەکات کە (بێ گونجانە و بە قرە و کێشە و بێزاریی نێوان باوك و منداڵەکانی دەناسرێتەوە و هیچ پەیوەندییەکی باشی کۆمەلایەتیانەی تیادا نییە، جا ئەگەر لەنێوان خودی ئەندامانی خانەوادە بێت، یان لەنێوان خانەوادە و جیهانی دەرەوە بێت).

نەوجەوان بەهۆی ژیانی لەو جۆرە خانەوادانەوە ئەوەی بۆ روونذەبێتەوە کە گرنگیدان و حەزەکانی نکۆڵیی لێدەکرێت و بە کەمبایەخ تەماشا دەکرێت و کاتێ هەولی وروژاندنی

گرنگیدانی دایبابی دەدات، یان لەپێناو سەلماندنی بوونی خۆی تێدەکۆشێ، ئەوا بە نکۆڵی لێکردنێکی ستەمکارانەوە رووبەڕووی دەبنەوە، رەنگە سزای جەستەییشی بدەن. لەهەموو ئەمانەیشدا باوك هەوڵ نادات لە منداڵە نەوجەوانەکەی بگات و سۆزی پێنابەخشێت، چوونکە بەڕای ئەوان رەتکراوە و ناپەسندە.

دەتوانین ئەو رەتکردنەوە و پەسندنەکردنەی نەوجەوانان لەلایەن دایبابانەوە دابەش بکەینە سەر دوو جۆری جیاواز: رەنگە لەسەرەتاوە رەتکردنەوە و پەسندنەکردنەکە بەشێوەیەکی بەردەوام بێت و دایبابان لەم دۆخانەدا هەرگیز منداڵانیان خۆشناوێت. بڵدوین لە وەسفکردنی ئەو جۆرە باوکەی کە بەردەوام منداڵەکەی رەتدەکاتەوە، تێبینیی ئەوەی کردووە کە دەیەوێ ملکەچی چەند بنەمایەکی رەفتاریی ئاسنینی بکات، بۆیە زۆربەی جار بێ هیچ هۆیەکی بەجێ چەند پێوەرێکی توندوتیژی و دڵڕەقیی پیادە دەکەن، زیاتر لەوەی حەز بە بێبەشکردنیان بکەن. بەڵام جۆری دووەم لەسەر شێوەی پشتگوێخستنی حەزەکانی منداڵان دەبێت. چوونکە هەندێ دایباب هەن کە منداڵەکانیان پشتگوێ دەخەن و هیچ کارێکیان لەگەڵدا ناکەن. لە راستیدا نەوجەوان لەم جۆرە خانەوادەیەدا سەربەستییەکی گەورەی دەبێت، چوونکە بەهیچ شێوەیەك دەست وەرناداتە چالاکییەکانی دایبابی و خۆی بەسەریاندا ناسەپێنێ. ئەگەر خانەوادەکەیش لە رووی مادییەوە خۆشگوزەرانبن، ئەوا زۆربەی جار منداڵانیان دەنێرنە قوتابخانەی ئەهلی و بەشی ناوەخۆیی چوونکە دایبابانی ئەم جۆرە خانەوادەیە کاتێ منداڵانیان لێیان دوور دەبن هەست بە حەسانەوە دەکەن. بەڵام لەو خانەوادانەی کە چاودێری و سەرپەرشتییەکی کەمتریان هەیە، ئەوا نەوجەوان کاتێکی زۆری خۆی لە دەرەوەی ماڵەوە بەسەر دەبات و لە گەڕانەوە بۆ ماڵیش دوادەکەوێ، ئەمەیش لەپێناو ئەوەیە پێویستیی خۆی بۆ ئاسایش و دڵارامی لەلای ئەو هاوڕێیانە دابین بکات کە زۆربەی جار بەتەمەن لە خۆی گەورەترن.

ئەو دەرەنجامەی لەم دۆخەدا وەدەستیدەهێنین ئەوەیە هەردوو جۆرە رەتکردنەوەکە نەوجەوانێکی نەگونجاو بەرهەم دەهێنێ کە حەز دەکات زۆربەی کاتەکانی خۆی لە دەرەوەی

ماڵدا بباتە سەر. لە دۆخی کچانیشدا مەسەلەکە بەشێوەیەکی دیکەیە، چوونکە کچ دەچێتە نێو گێژاوی هاوسەرگیرییەکی زۆر نابەجێ، بەو باوەڕەی کە هەموو ماڵێك لە ماڵەکەی خۆیان خۆشترە.

(ب) ماڵی دیموکراسیانە:

ئەم جۆرە ماڵانە بە هۆکارێکی گرنگی گونجانی باش دادەنرێن. سیاسەتی ئەم جۆرە ماڵە لەسەر بنەمای سەربەستی و دیموکراسی بونیادنراوەکە تیایدا دایبابان ڕێز لە تاکایەتیی نەوجەوان دەگرن و لە ڕێنمایی و ئاراستەکردنیدا هیچ دەسەڵاتێك ناسەپێنن. دایبابی دیموکراسی هەموو هەوڵی خۆیان لەپێناو ئەوە چڕ دەکەنەوە گشت زانیارییە پێویستەکان بە نەوجەوان ببەخشن تا بتوانێ دوای زانیاری تەواو لەهەمبەر دەرەنجامە جیاجیاکاندا بڕیارەکانی خۆی یەکلا بکاتەوە. ئەم هۆکارانەیش کار بۆ ئەوە دەکەن سەربەستییەکی زیاتر و بژارێکی فراوانتر و زانیارییەکی فرەتر بدەنە نەوجەوان.

ئەو نەوجەوانەی کە لەو جۆرە ماڵەدا دەژیێت کاتێکی ساناتری لەبەردەستە کار بۆ سەربەخۆیی خۆی بکات. ئامرازی ماڵی دیموکراسیانە بۆ وەدیهێنانی ئەم بنەمایە لەم خاڵانەی خوارەوەدا چڕ دەبێتەوە:

١) ڕێزگرتنی کەسێتیی نەوجەوان لە ماڵدا.

٢) کارکردن بۆ گەشەپێدانی کەسێتیەکەی و تەماشاکردنی وەك کەسێتییەکی بێهاوتا و دەگمەنی خاوەن توانا و حەز و ئاراستە و خولیاکان. هەروەها ڕەخساندنی دەرفەتی گەشەپێدانی تا ئەوپەڕی توانا.

٣) بەخشینی سەربەستیی بیرکردنەوە و گوزارشتکردن و هەڵبژاردنی جۆری کارەکەی لە سنووری بەرژەوەندیی کۆمەڵ و ئامانجە گشتییەکانی. بەم شێوەیە سەربەستیی لە ماڵدا دەبێتە هاندەری پەیدابوونی ڕێوشوێنی کۆمەڵایەتی، ڕێك وەك هاتووچووکردنی ئوتومبێلەکانە لە گۆڕەپان و شوێنێکی گشتی کە دەبێ ترافیك و تابلۆ و نیشانەی ئەوتۆی هەبێ کە

بەئاسانی ڕێگە بەگشت کەسێك پیشان بدات بە سەلامەتی و دڵنیاییەوە ڕێگەی خۆی بدۆزێتەوە، بەبێ ئەوەی سەلامەتیی خەڵکانی دیکە بخاتە مەترسییەوە.

کرۆکی سیستمی دیموکراسیی لەم چوارچێوەیەدا لەسیستمی نێو کەشی ماڵی ڕەتکەرەوە جیایە، چوونکە ئەو ماڵەی دوایی لەسەر توندوتیژی و تۆقاندن و بێبەشکردن و پشتگوێخستن بونیادنراوە. سیستمی ماڵی دیموکراسیانە لەسەر بنەمای چالاکی و جوولە و زیندوویەتی و ئەرێیبوون و کارلێك و هاوکاریی بونیادنراوە.

کەوایە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ نەوجەوانەکانمان کامە شێواز لەو دوو شێوازەی سەرەوە هەڵدەبژێرین تا پێگەیشتن و گوێجانی کۆمەڵایەتی و دەروونییان بۆ دەستەبەر بکەین؟

شێوازەکانی ماڵی دیموکراسیانە نەوجەوانێك بەرهەمدەهێنی کە دەتوانێ ئەرکە قورسەکان بخاتە سەرشانی و دەستوپەنجە لەگەڵ بارە قورسەکان و ناخۆشییەکاندا نەرم بکات... نەوجەوانێکی ڕووناکبیر و بەرچاوروون بەرهەمدێنێ کە دەتوانێ هێزی دروستی هەبێت و هاوکاریی بکات و بەرگەی بەرپرسیاریەتیی بگرێت و کۆمەڵگە پێشبخات. ئەم ئامانجانەهەرگیز وەدینایەن ئەگەر لە ماڵەکانماندا کەشێکی دیموکراسیانەی دروست فەراهەم نەکەین، کەشێك کە پڕبێت لە پەیوەندیی باش و تیایدا گشت تاکەکان ژیانە کۆمەڵایەتییە خواستراوەکەیان ومارەسە بکەن.

ج) ماڵی لێبوردە

هەر ڕەفتار و بەرخوردێك کە لەسەر بنەمای لێبوردەیی بەجێ ئەنجام بدرێ، وادەکات کە گوێجانی نەوجەوان بەشێوەیەکی ئاسانتر بێتەدی، چوونکە ئەم شێوازەی بەرخوردە هەستی دلآرامیی و ئاسایشی ڕاستەقینە لە نەوجەواندا دروست دەکات و کەشێك دەڕەخسێنێ کە تیایدا دەتوانێ بەرەو سەربەخۆبوونی کەسی و ئازادیی پلەبە پلە ئاراستەی خۆی بگرێ.

بەلآم کاتێ لێبوردەیی دەبێتە ئاسانگرییەکی زیاد لەپێویست و پارێزگارییەکی زێدەڕۆیانە، ئەوا دەرەنجامەکان زۆر خراپ دەبن، لەم بارەیەوە (هاتویك) دەڵێ:(**ئەو نەوجەوانانەی کە خانەوادەکانیان زیاد لەپێویست گرنگییان پێدەدەن، ڕەفتاریان بە ڕەفتاری منداڵآن دەچێت).**

ئەو نەوجەوانەی لە خانەوادەکـەی خۆیـدا پارێزگـاری و ئاسـانگرییەکی زیـاد لەپێویـست دەبینێ، ئەوا لە گونجانی لەگەڵ جیهانی دەرەوەدا گرفتـاری تەنگوچـەڵەمەی سـەروو ئاسـایی دەبێت. گرنگیدانی زێدەڕۆیانەی دایبابی، بەردەوام وەهـای لێـدەکات چـاوەڕوانی ئـەوە بێـت خەڵك یارمەتیی بدەن و گرنگیی پێبدەن، بەردەوامیش هـەوڵی ڕاکێـشانی سـەرنجی خـەڵکی دەدات و پێیوایە کە ئەم جۆرە گرنگیدانە مافێکی ڕەوای خۆیەتی. لە دەرەوی ماڵیشدا هـەوڵ دەدات چەق و سەنتەری ئەو هەڵوێستانەبێت کە گوزەریان پیادا دەکات. ئەم جۆرە نەوجەوانـە لە قوتابخانەیشدا چاوەڕوانی ئەوە لە مامۆستاکانیان دەکەن ڕۆڵی باوکێکی ئاسـانگیر بگێـڕن. تێبینیی ئەوەیش کراوە کە ئەو کچە نەوجەوانەی بە ئاسانگیرییەکی زیاد لەپێویست ڕەفتـاری لەگەڵدا کراوە، زۆری پێ قوڕسە لە دایبـابی دابڕێـت، بۆنموونـە: کـاتێ شـوودەکات نایـەوێ مێردەکەی لە دەرەوەی ئەو شارەی کە دایبابی تیایدا نیشتەجێن کارێك بۆ خۆی بدۆزێتەوە، بۆ ئەوەی بەردەوام دەستی پێیان ڕابگات و پشتیان پێببەستێ و داوای ڕاوێژیان لێبکات. زۆربەی جار ئەو جۆرە ژنە بـە سـەعات پەیوەنـدیی تەلـەفونیی لەگـەڵ دایکـی دەکـات و بـاس لـە گرفتەکانی ڕۆژانە دەکات و لەلایەن دایکیەوە چەندان ڕێنمایی لەبارەی چۆنیەتیی بەڕێوەبردنی ماڵ و ڕەفتارکردن لەگەڵ مێردەکەی پێشکەش دەکرێت.

(د) ئەو ماڵەی دەسەلات و کۆنترۆڵی دایباب باڵی بەسەردا کێشاوە:

ئەگەری ئەوە زۆرزۆرە کە دەسەلات و کۆنترۆڵی دایباب نەوجەوان لـە حـەزی سـەربەخۆیی بەدووربخاتەوە، بۆئەوەی وەك تاکێکی پێگەیشتوو لە جیهانی ئابووری و کۆمەلایەتی پێگـەی خـۆی وەربگرێـت. (سـیمۆندز) بـەوە پێناسـەی دایبابـە دەستبەسـەرداگرەکانی کـردووە کـە ڕێژەیەکی زۆری بەرزەفتکردن بەسەر نەوجەواندا پیادە دەکەن و زۆر توندوتیژ و داپلۆسێنەرن و بەردەوام هەڕەشەی لێدەکەن و سەرکۆنەی دەکەن، یانیش بۆچەند ئاستێك پاڵی پێوەدەنێن کـە لەگەڵ تەمەن و ڕادەی گەشەکردنەکەی ناگونجێت.

زۆربەی جـار نەوجـەوان هـەوڵی بەرهەڵـستیکردنی دەسـەلاتی بەرزەفتکارانـەی دایبـابی دەدات، ئەم بەرهەڵستییەش دەبێتە تێکۆشان لەپێناو هەژموون پەیـداکردن لـەنێوان خـۆی و

باوکی. چەندان هۆکار هەن کە حوکم بەسەر ئەم کێشمەکێشە دەکەن، لەوانە: پلە و جۆری بەرزەفتکردنی کردەیی و ئەو رادە سەربەستییەی کە نەوجەوان لە رابردوودا پێی راهاتووە و پایەداریی بەرزەفتکردنەکە، هەروەها ئەوەی کە ئاراستەی بەرزەفتکردنەکە تەنها لەلایەن باوکەکەوەیە یان تەنها دایکەکە.

هەر یەك لە (رینهارد) و (فوار) ئەوەیان دەرخستووە کە سزادانی نادادوەرانە بە هۆکارێکی مەترسیداری لادانی نەوجەوان دەژمێردرێ. ئەوان لە شرۆڤەکانیان ئەوەیان روونکردووەتەوە کە لادەر و کەسانی نۆرمالیش ئەو باوکانە بە نابەجێ دەزانن کە لە منداڵەکانیان دەدەن.

هەروەها مایرز لەو بارەیەوە دەنووسێت: ئەگەر منداڵ کەوتبێتە ژێر بەرزەفتکردنەوە، لەهەمان کاتیشدا هەستی بەوەکرد کە کەسێکی پەسند و قبوڵکراوە، ئەوا دەرەنجامەکە ئەوە دەبێت کە زۆر بە دایبابییەوە دەلکێت و لەدەرەوەی ماڵیشدا لەرووی پێشکەوتنی کۆمەلایەتییەوە گرفتاری کورتهێنان دەبێت. هەروەها تێبینیی ئەوەیش کراوە کە لەئەنجامی ناجێگیری و ناسەقامگیریی شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ نەوجەواندا، نەوجەوان دوو جۆر رەفتاری جیاواز دەکات: ئەگەر لەسەر بڕیارەکان رەزامەندیی دا، ئەوا ملکەچیان دەبێت، کاتێکیش بە بڕیارەکان رازی نەبوو، یاخیی دەبێت، یانیش وەك پەرچەکردار پەنا دەباتە بەر چەند رەفتارێکی دوژمنکارانە.

بەم شێوەیە دەبینین کە هۆکارەکانی بەرزەفتکردن جۆراوجۆرن، بەلام دەرەنجامەکانیان یەك شتی چوونیەکن.

ئەو هۆکارە ژینگەییانەی کاریگەرییان بەسەر نەوجەوانەوە دەبێت:

چەندان هۆکاری جۆراوجۆری ژینگەیی هەن کە رەنگە لە خانەوادەی هەر نەوجەوانێکدا سەرهەڵبدەن و کار لە ئاست و پلەی گونجانەکەی بکەن. هەندێ لەو هۆکارانە پەیوەندییان بە کەشی باوی ماڵەوە هەیە کە ئاخۆ لەو جۆرە ماڵانەیە کەخۆشەویستی و تەبایی باڵی بەسەردا کێشاوە، یانیش لە جۆرە لەیەکترازو و بەقرِە و کێشەکانە. هەندێ هۆکاری دیکەیش هەن کە پەیوەندییان بە پایەی کۆمەڵایەتی و ئابووریی خانەوادەوە هەیە، هەروەها جگە لەم هۆکارانەیش، چەند هۆکارێکی دیکە هەن کە رۆڵێکی گرنگ لە گەشەکردندا دەگێرِن، وەك ریزبەندیی نەوجەوان لە خانەوادە و جیاوازییەکانی رەگەزی و گۆرِینی شوێنی نیشتەجێبوون. بۆیە پێمان باشە هەریەك لەو هۆکارانە بەجیا شەنوکەو بکەن، بۆئەوەی بزانین رادەی کاریگەریی هەریەکێکیان لەسەر دەروونی نەوجەوانان چییە.

١) ماڵی بە قرِە و لەیەکترازاو:

لەمێژە وەها پێناسەی ماڵی بە قرِە و لەیەکترازاو کراوە کە خاڵی سەرەکیی نەبوونی گونجانە. چەندان هۆکار هەن کە ماڵ و خانەوادەکان هەڵدەوەشێننەوە، وەك: دەست نێکبەردان(تەلاق)، لەیەکتر دابران، دوورکەوتنەوەیەکی زۆر لەماڵ و خانەوادە بەهۆی کارەوە، کاری دایك لە دەرەوەی ماڵ، مردنی دایك یان باوك و هتد.

لێکۆڵینەوەکانی جۆراوجۆر ئەوەیان سەلماندووە کە ئەو نەوجەوانانەی لە ماڵی بەقرِە و لەیەکترازاودا دەژیێن، ئەوا لەو نەوجەوانانە زیاتر دووچاری گرفتی سۆزی و رەفتاری و تەندروستی و کۆمەڵایەتی دەبنەوە کە لەماڵی ئاساییدا دەژیێن. هەروەها ئەوەیش روونبووتەوە کە زۆربەی ئەو نەوجەوانانەی بەهۆی بەدگونجانەوە لە قوتابخانە وەدەردەنرێن، منداڵی خانەوادە لەیەکترازاوەکانن، ئەوەیش روونبووەتەوە کە ئەو منداڵانەی دایبابانیان لەیەکتر جیابوونەتەوە یان دەستیان لەیەك بەرداوە، مەیلێکی زۆریان بۆ تووڕەیی و گۆشەگیریی هەیە و بۆ پەسندکردنی کۆمەڵایەتیانەیش هەستیارییەکی کەمتریان هەیە و توانایان بۆ خۆگریی کەمترە و زوو جارِس و تەنگەتاو دەبن.

(هیل) بڕیاری لەسەر ئەوە داوە کە قڕە و کێشمەکێشی بەردەوامی نێو ماڵ، هۆی سەرەکیی تاوانکاری و کەتنی نەوجەوانە، بەتایبەت ئەگەر دایباب منداڵ بکەنە تەوەری قڕە و کێشەکانیان.

بەڕای ئێمە، ئەگەر بمانەوێ منداڵ و نەوجەوان بەشێوەیەکی ئاسایی گەشە بکەن، لەسەرمان پێویستە کەشێکی پڕ لە دڵنیایی و سۆزیی نێو جیهانی گەورەکانی دەوروبەری بسازێنین. بەڵام ئەگەر ماڵ و خانەوادە لەو جۆرە بێت کە قڕەیەکی بەردەوام باڵی بەسەردا کێشابێ، ئەوا کاریگەرییەکەی زۆر بەروونی لە کەسێتی و بەختیاریی نەوجەواندا بەدیاردەکەوێت، چوونکە ئەم کەشە شڵەژاو و تێکچووە نایەڵێ سۆز و خۆشەویستیی پێویستی دایبابی وەدەستبهێنێ.

٢) رێزبەندیی نەوجەوان لە خانەوادەدا:

منداڵانی یەك خانەوادە لەنێوان خۆیاندا کاریگەریی لەیەکتری دەکەن. ئەوەی جێگەی سەرسوڕمانیشە ئەوەیە کە کاریگەرییان بەسەر یەکتری گەلێ زۆردەبێت، رەنگە ئەو کاریگەرییەش لە کاریگەریی گەوران بەسەر نەوجەوانانندا زۆرتر بێت، چوونکە منداڵی یەك خانەوادە بەیەکەوە گەمە دەکەن و ئەو کاتەی لەگەڵ یەکتری بەسەری دەبەن، زۆر لەو کاتە پترە کە لەگەڵ گەوران بەسەری دەبەن.

زۆربەی جاریش پەیوەندیی توندوتۆڵی نێوان خوشك و برا و براکان بەگشتی دەبینین، هەرچەندە تەمەنیشیان لەیەکتری جیاوازە. کاتێکیش منداڵی نۆبەرە دەبێتە پارێزەر و چاودێر، رەنگە دەست لە کردەی سەربەخۆیی بچووکتر وەربدات. کاتێکیش ئەم جۆرە هەڵوێستە دێتەپێشێ، ئەوا شتێکی باو نییە تێبینیی ئەوە بکەین کە منداڵی بچووکتر ببینین دژی دەسەڵات و بەرزەفتی برای گەورەتر بوەستێتەوە بەهەمان ئەو پلەیەی کە دژی دەسەڵاتی دایبابی دەوەستێتەوە.

سەبارەت بە بابەتی رێزبەندیی براکان لە خانەوادەدا ئەم پرسیارانەمان ئامادە کردووە:

ئایا بەردەوام منداڵی بچووکتر زۆرتر دەپارێزرێ؟.

ئایا منداڵانی گەورەتر زیاتر قبوڵ دەکرێن یان کەمتر قبوڵ دەکرێن کاتێ منداڵی دیکە دێنە سەر دونیاوە؟

ئایا منداڵی نۆبەرە بەردەوام لە منداڵەکانی دیکە زیاتر پەسندتر و باشترە؟

ئایا پێگەی کوڕی پاشەبەرە و تاقانە چییە؟

ئایا ڕێزبەندیی تاك لەنێو خوشك و براکانیدا هۆکارێکی گرنگی پایەداری و جێگیربوونی کەسێتییەکەی و دروستکردنی شێوازی دیاریکراوی بەد گونجانە؟

پێگەی منداڵی نۆبەرە لە خانەوادەدا دەرفەتی باشی بۆ دەڕەخسێنێ بۆئەوەی گەشە بکاتو توانای ڕێبەریکردنی خۆی پتر بکات، ڕەنگە خۆی بکاتە سەرۆکی خوشك و براکانیشی.

ئادلەر لە گفتوگۆیەکانی نووسیوویەتی:(لە رووی گەشەکردنی دەروونیی لەنێوان منداڵی نۆبەرە و منداڵی دووەمدا جیاوازییەکی سەرەکیی هەیە. تێبینیی ئەوە کراوە کە منداڵی نۆبەرە لەخانەوادەداپێگەیەکی تایبەتی هەیە، چوونکە کاتێ لەدایکدەبێت دەکەوێتە بەر چاودێریکردن و گرنگیپێدان، لەبەرئەوەی یەکەم منداڵی خانەوادەیە.))

بەلاّم پایەی منداڵی دووەم، جێگەی ئیرەیی پێبردن نییە، چوونکە دەبینین کە بوونی منداڵی یەکەم لە خانەوادەدا کاریگەرییەکی زۆر لە منداڵی دووەم دەکات بەتایبەتیش ئەگەر جیاوازیی تەمەنیان زۆربێت، چوونکە کاتێ منداڵی دووەم نشونما دەکات و درك بە دەوروبەرەکەی خۆی دەکات، نەك هەر دایباب لە دەوروبەری خۆی دەبینێ، بەڵکو لە گۆڕەپانەکەدا برا گەورەکەیشی دەبینێ کەپێش ئەو لە دایکبووە و لەو بەهێزترە و کێشی لەشی لەو زۆرترە و جەستەیشی گەورەترە. جا هەرچەندە درککردنی منداڵی دووەم پتربوو، پتر تێبینیی ئەوە دەکات کە لە مامەڵەکردندا چووەتە پلەی دووەم و ئەم مەسەلانەشی بۆ ڕوون دەبێتەوە: ئەو گەمە و کەلوپەلانەی دەدرێتێ کە پێشتر براگەورەکەی بە نوێتی وەری گرتووە و گەمەی پێکردووە و ئێستە ئەو بە کۆنی بەکاریاندەهێنێ و هیچی ئەوتۆیان بەبەرەوە نەماوە. ئەوەی قوڕەکەیش خەستتر دەکات لەدایکبوونی منداڵی سێیەمە کە دەبێتە جێگەی

گرنگیپێدانێکی نوێی دایباب، بێگومان بە لەدایکبوونی ئەم منداڵەیش ڕێژەی ئەو گرنگیپێدانە بۆ منداڵی دووەم کەمتر دەبێتەوە کە پێشتر لەلایەن دایبابیەوە پێشکەشی دەکرا. لێرەدا دیسانەوە منداڵی دووەم لە ڕیزبەندییەکەدا دەچێتە پێگەیەکی دیکە و دەبێتە منداڵی ناوەنجی. پێگەی منداڵی ناوەنجی جێگەی ئیرەیی پێبردن نییە، چوونکە لە پێشەوە لەلایەن برای گەورەوە هێرشی دەکرێتە سەر و

لە دواوەیشدا لەلایەن خوشك یان برای بچووکتردا هێرشی دەکرێتەسەر.

بەڵام سەبارەت بە منداڵی پاشەبەرەی نێو خانەوادە، ئەم هۆکارانە پێگەکەی دیاریدەکەن:

یەکەم: دایباب بەشێوەیەك رەفتاری لەگەڵ دەکەن لەو رەفتارە جیاوازە کە لەگەڵ منداڵەکانی دیکەی دەکەن و حەز دەکەن ماوەی منداڵییەکەی پتر درێژە بکێشێت، چوونکە دایباب ئیدی پیربوونە و ئومێدیان بۆ هێنانە دونیای منداڵی دیکە زۆر کەم بووەتەوە. دەتوانین ئەمە بە گەڕانەوەیەکی دایباب لەقەڵەم بدەین بەرەو ڕۆژەکانی گەنجیەتی. لەهەندێ دۆخی دیکەدا دەبینین منداڵی پاشەبەرە جێگەی گرنگپێدان و نازهەڵگرتنێکی زیادی دایباب یان یەکێکیانە، لێرەوە ئاگری ئیرەیی لە دەروونی خوشك و براکانیدا بڵێسە دەسێنێ. هەروەها دایباب بە زێدەڕۆیکردن لە پەروەردەکردنی منداڵی یەکەم و پشتگوێخستنی منداڵانی دیکە تۆمەتبار دەکەن.ئەم دۆخە بەسەرهاتی حەزرەتی یوسف وەبیرئێمە دەهێنێتەوە، کە بەهۆی رقو ئیرەیی براکانی و سۆز و خۆشەویستیی زێدەڕۆیانەی دایبابی، گرفتاری چەندان تەنگوچەڵەمە و مەترسیی بوویەوە.

هەروەها هەندێ جار وەها رێکدەکەوێ کە خانەوادەیەك یەك منداڵیان هەبێت، واپێدەچێ کە دەرفەتەکانی گونجانی کۆمەڵایەتی بۆ ئەم منداڵە زۆر کەمبێت. شرۆڤەکردنی رەفتاری تاکە منداڵی خانەوادە تیشك دەخاتە سەر ئاستی کەمی شارەزاییە وەدەستهاتووەکانی، واتا ئەگەر ئەو منداڵە خوشك و برای دیکەی هەبووایە شارەزایی و ئەزموونی زیاتری وەدەستدەهێنا. چوونکە بەهۆی بەراوردکردنەوە ئەو ڕۆڵە بەدیاردەکەوێ کە کارلێکی خوشك و براکان لە خانەوادەدا لە پێکهێنانی کەسێتیان و گەشەکردنیان دەیگێڕێت. (بۆسارد)

دەستنیشانی چوار تەنگوچەڵەمەی کردووە کە رووبەڕووی تاکە منداڵی خانەوادە دەبێتەوە، نموانە: ئەو کەسانەی لە دەوروبەر نییە کە بەشداریبان لەگەڵدا بکات و گەمەیان لەگەڵدا بکات، هەروەها دەبێتە جێگەی سۆزێکی بەهێز لەلایەن دایبابەوە، رەنگە دایبابیشی لە جۆرە نیگەران و خەیاڵ شێواوەکان بن، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکە جێگەی گرنگیپێدانێکی زیاد لەپێویست بێت، یانیش گەشەکردنە هەڵچوونییەکەی بە پەرژینێك دەورە بدرێ کە نەیەڵێ بەشێوەیەکی سروشتی گەشە بکات.

بەهۆی ئەو ناخۆشی و تەنگوچەڵەمانەی دووچاری تاك منداڵ دەبێتەوە، زۆربەی جار بەشێوەیەك نشونما دەکات کە بۆ گونجانی کۆمەلایەتی یارمەتیدەری نابێت، بۆیە دەبینین زۆر کەللەڕەق و دژوار و هەستیارە و حەز بە گۆشەگیریی دەکات و دوودڵە و زۆر پشت بە دایبابی دەبەستێت. کۆی ئەم سیفەتانەیش ئاماژە بە پێگەیشتنی هەڵچوونیی ناکەن.

٣) جیاوازیی لە رەگەزدا:

لە ساڵەکانی یەکەمی تەمەنی منداڵدا دەبینین حەزی نێرو مێیەکانیان هاوبەشە، بەپلەیەك کە وایان لێدەکات ناکۆك نەبن، کاتێکیش تەمەنیان کەمێك گەورەتر دەبێت تێبینیی لایەنەکانی جیاوازییان دەکەین، ئەم جیاوازییەش ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

١) هەستکردنی کوڕ بە بەرزەفتکردنی کچ چوونکە ئەو کوڕە، لێرەدا کچ لەهەمبەر کوڕدا هەست بە رقوکینە دەکات، لەهەمان کاتیشدا ئەو هەستەی لەلا دروست دەبێت کە پایەی ئەو لەپایەی کوڕ نزمترە.

٢) دایباب لە خانەوادەدا چەند پێوەرێکی تایبەت بە کوڕ دروستدەکەن کە لەپێوەرەکانی کچ جیاوازە، چوونکە ئەو رەفتارانەی کوڕ دەیانکات، ئەگەر کچ بیانکات رەتدەکرێتەوە. بۆیە لێرەدا ئەو ماف و ئیمتیازانە دەدەینە کوڕ کە کچ لێیان بێبەشە. ئەم مامەڵە جیاوازەی دایباب لەهەمبەر کوڕ و کچدا کاریگەریی بەسەر پەیوەندیی دوولایەنانەیان دەبێت، ئەمەیش دەبێتە هۆی داگیرساندنی ئاگری ئیرەیی پێبردن لە دەروونی کچان لە هەمبەر براکانیان.

٣) رەنگە خانەوادە کۆنترۆڵ و دەسەڵاتی خوشکی گەورە بەسەر برا بچووکەکانی رەتبکاتەوە، نەك هەر ئەمە، بەڵکو لەوانەیە برا بچووکەکان دەسەڵات بەسەر خوشکە گەورەکەیاندا پەیدا بکەن.

کۆی ئەم هۆکارانە گەشەکردنی کەسێتیی کچۆڵەی نەوجەوان پەکدەخەن و وای لێدەکەن هەندێ جار هەست بە وەڕسبوون و تەنگەتاوی و هەندێ جاری دیکەیش هەست بەکەمیی بکات. گونجانی راستەقینە وەدینایەت تەنها لە کەشێکی سەربەستانە و هەستکردن بە گرنگیی خود نەبێ. جا هەرچەندە پێگەی کۆمەڵایەتیانەی کچ لە خانەوادە پتەو و پایەداربێت، ئەوا گشت ئەو رۆڵانەی ئەنجامیان دەدات لە جۆرە ئەرێییەکە دەبن. گەشەکردنی کەسێتی بەشێوەیەکی گشتی کردەیەکی وابەستە و گرێدراوە و هەر لەسەرەتای ژیانەوە کاریگەر دەبێت و بەپێی هەلومەرجەکانی خانەوادە و ئەو پێگە کۆمەڵایەتییە پێکدێت کە تاك لە دەرەوە و ناوەوەی خانەوادەدا داگیریدەکات.

٤) پێگەی کۆمەڵایەتی و ئابووری:

بۆسارد ئاماری بۆ هەندێ جیاوازیی لە ئاراستە و رەفتاری خانەوادەکانی چینی باڵا و مامناوەنجی و نزم کردووە کە لەهەمبەر منداڵ و نەوجەوانەکانیان دەیگرنەبەر. هەر خانەوادەیەکی چینی باڵا ئامانجی وەدەستهێنانی شکۆیەکی گەورەیە. زۆربەی جار باوکانی ئەو خانەوادانە حەزدەکەن کوڕ ناوی خانەوادە هەڵبگرێت و کار و بەرپرسیاریەتییە فراوانەکەی خانەوادەی بخرێتە سەر شان. پێگەی کۆمەڵایەتی لەو جۆرە نێوەندانەدا زۆر گرنگە، بۆیە کاتێ منداڵ دەگاتە تەمەنی پێگەیشتن، ئەوا خانەوادە گشت ئەو رێزو حورمەتەی پێدەبەخشێ کە بۆ پاراستنی پێگەی خانەوادە گرنگە، جا ئەگەر نەوجەوانەکە ئامادەیی و شایستەیی ئەوەی تیادا بوو، ئەوا دەرەنجامەکەی ئەوەیە بگاتە پلەیەکی بەرزی پێگەیشتنی زوورەس و سەربەخۆیی و ئازادی. لە هەندێ دۆخیشدا، ئەگەر شایستەیی و توانا و تەندروستیی نەبوو، ئەوا ناتوانێ بگاتە ئاستی بەرتەمایی دایبابەوە، ئەوسا دەرەنجامەکە بێ ئومێدبوونی دایباب و کێشەی نێوان باوك و کوڕی لێدەکەوێتەوە.

بەلاّم لەدۆخی خانەوادەکانی چینی نزمدا، لەسەرەتادا لە سۆز و خۆشەویستییان کەم نییە، بەلاّم کاتێ مندالّ زۆر دەبن، ئەوا بەرپرسیاریەتییە ئابوورییەکانیش چەند جار دەبنەوە، لێرەدا مامەلّەی دایبابان لەگەلّ مندالاّن گۆڕانی بەسەردادێت. هەروەها چەند تێبینییەکی دیکەیش هەن کە لە ئاراستەکانی دایبابان لەهەمبەر مندالاّنیان بەدیار دەکەوێت، چوونکە چاوەڕوانیی لە مندالاّن دەکرێت وەك گەوران رەفتاربکەن و گەورەکان هەست بە جیهانی بچووکەکان ناکەن لەگەلّ ئەمەیشدا پەروەردە لەو جۆرە خانەوادانە لەسەر بنەمای ملکەچی و سزای جەستەیی دەبێت. ئەم جۆرە ئاراستانە دەرفەتی ئەوە بۆ مندالّ ساز ناکەن بەشێوەیەکی دروست و گونجاو گەشە بکەن.

بەلاّم لە خانەوادەی مامناوەنجیدا، شێوازی مامەلّەکردن لەسەر بنەمای چاودێری و سانسۆری توندە، بەبێ پێڕەوکردنی سیستمێکی توندوتیژ، لەهەمان کاتیشدا بەدەگمەن نەبێ سزای جەستەیی پیادە ناکرێ، بەلّکو ئەو سزایە دەگۆڕێ بۆ سەرکۆنەکردن. تاکەکانی خانەوادەی مامناوەندیی پەنا دەبەنە بەر سانسۆری توند، نەوەك خەلّك قسەی خراپ بە مندالّەکانیان بلّێن. ئەم سانسۆرەیش بەلّگەی بێزراندنی مندالّەکانیان نییە، بەلّکو بەپێچەوانەوە مندالّەکانیان زۆر پەسندکراون.

سروشتییە کە جیاوازیی لە شیاندنی نەوجەوانان بگەڕێتەوە بۆ ئاراستە جیاوازەکانی چینە جیاوازەکانی کۆمەلّگە کە پێگەی کۆمەلاّیەتی و ئابووریی خانەوادە دیاریی دەکات.

لایەنێکی دیکە هەیە کە کاریگەریی دۆخی ئابووریی خانەوادەی تیادا روونەدەبێتەوە، ئەویش سیستمی مالّ و رێککارییە ناوەکییەکانی خانەوادەیی بە رێگەیەکی ناراستەوخۆ کار لە گەشەکردن و پەیوەندیی نێوان خوشك و براکان دەکات. یەکێك لە گرنگترین ئەو رووخسارانەی کە لە خانەوادەدا بەلای نەوجەوانەوە گرنگە، ژمارە و فراوانیی ژوورەکانی مالّە، بەتایبەتیش ئایا ژووری تایبەت بەخۆی هەیە؟ جا ئەگەر ژووری تایبەت بەخۆی هەبێت، ئایا تا چ ئاستێك تیایدا سەربەستیی رەفتارکردنی هەیە، بەو واتایەی بتوانێ بەتەنها بێت و لە چاو و چاودێریکردنی گەورانەوە بەدوور بێت. ئەم جۆرە رێککارییانە یارمەتیی

نەوجەوان دەدەن سەربەستیی خۆی هەبێت، هەروەها ئەو هەستەی لە دەرووندا دروست دەکات کە بەڕاستی ئەو سەربەستییەی وەدەستهێناوە کە حەزی پێدەکات.

هەروەها لایەنێکی دیکە هەیە کە پەیوەندیی بە دۆخی ئابوورییەوە هەیە، چوونکە ئاستی شەرمی نەوجەوان لە دایبابی هێندەیە کە ناتوانێ هاوڕێکانی بهێنێتە ماڵەوە، هەروەها ڕێگە بە هاوڕێیانی نادات چاویان پێبکەوێت. ئەمە لەهەمبەر ئەو گەنجە بچکۆلانەیش ڕاست دەردەچێت کە لە کۆلێژن و لەوە تۆقیون دایبابیان بێنە کۆلێژەکانیانەوە و چاویان بە هاوڕێکانیان بکەوێت. جا ئەگەر ئەم ڕووداوە ترسێنەرە ڕووی دا، ئەوا دەستەواژەی زۆر بێئەدەبانە لەهەمبەر دایبابانیان بەکاردەهێنن و بەهۆی چۆنیەتیی پۆشینی جلوبەرگ و ئەو ڕەفتارانەی ئەنجامی دەدەن و شێوازیی پێکەنینیان و ئەو مەسەلانەی بۆ گفتوگۆکردن هەڵیدەبژێرن، شەرمی خۆیان پیشان دەدەن.

٥) گۆڕینی شوێنی نیشتەجێبوون و کۆچکردن بۆ وڵاتێکی دیکە:

گۆڕینی شوێنی نیشتەجێبوون و کۆچکردن بۆ وڵاتێکی دیکە دیاردەیەکی گشتیی ژیانی هاوچەرخە، زۆربەی جار وەك هۆکارێکی گرنگیی گونجانی کۆمەڵایەتیانەی تاك و پەیوەندییەکانی لەگەڵ خانەوادەکەی دێتە بەرچاوان. خانەوادەکانیش بەهۆی ئاڵۆزبوونی ژیانو ژیانی خۆشتر و ڕێکخستنە حکومەتییە زۆرەکانەوە، ناچار دەبن بۆ وڵاتێکی دیکە کۆچ بکەن، لە ئەنجامی ئەمەیشدا نەوجەوان بۆ ماوەیەکی زۆر لە ماڵ و تەنانەت ئەو شارەیشدا نامێنێتەوە کە تیایدا لەدایکبووە.

ئەو نەوجەوانانەی کە لەم ڕۆژگارەدا لە خانەوادەیەکی بەردەوام جوولاودا دەژین، ڕووبەڕووی گرفتی دیاریکراو دەبنەوە. بۆسارد لەم بارەیەوە دەڵێت:(گۆڕینی شوێنی نیشتەجێبوون و زۆریی ماڵ گواستنەوە، ژیانی نەوجەوان دووچاری شڵەژان و تێکچوون دەکاتەوە و لە بەهای پەیوەستبوون بە شوێنی لەدایکبوون کەم دەکاتەوە). بۆیە ئەو نەوجەوانەی کە خانەوادەکەی زوو زوو شوێنی نیشتەجێبوونیان دەگۆڕن، ناچارە لە قوتابخانەیەك بچێتە قوتابخانەیەکی دیکە و لە ڕووی ئەکادیمییەوە بەدەست زۆر کێشەوە

دەنالێنێ، رەنگە بەشێوەیەکی زۆر مەترسیداریش دوابکەوێت، چوونکە مامۆستا و رێگەی وانەگوتنەوەکانیشیان دەگۆڕێت و بەردەوامیش پرۆگرامەکانی خوێندن چوونیەك نین.

هەروەها مەسەلەی هاوڕێیانی نەوجەوان و چوونە نێو کۆمەڵگەیەکی دیکە بۆ خۆی گرفتێکی دیکەیە و مانای لەدەستدانی هاوڕێیانی دێرین و پێویستیی گەڕانە بەدوای هاوڕێی نوێ، جا زۆربەی جار تاك بۆ وەدەستهێنانی هاوڕێی نوێ و بونیادنانی پەیوەندیی نوێی کۆمەڵایەتی، گرفتاری تەنگوچەڵەمە دەبێت. هەروەها رەنگە نەوجەوان لە قوتابخانە کۆنەکەی خۆیدا زۆر سەرکەوتوو بووبێت، بەڵام کاتێ دەچێتە قوتابخانەیەکی نوێوە، کەس نایناسێت و کەس گرنگیی پێنادات. لەم جۆرە دۆخانەدا نەوجەوان بەرەو خانەوادەکەی دەگەڕێتەوە و لەوێدا بەدوای رێزلێگرتن و سۆز و ئاسایشدا دەگەڕێت.

رەنگە کۆمەڵگە نوێیەکە جیاوازییەکی زۆری رۆشنبیری و کەلتووری لەگەڵ کۆمەڵگە کۆنەکەیدا هەبێت. رەنگە جیاوازی لە بیروباوەڕدا هەبێت و رێگە و شێوازی نوێش بۆ ژیان و بیرکردنەوە و کار بەرقەراربێت. هەروەها رەنگە گۆڕان لە کۆمەڵگەیەك بۆ کۆمەڵگەیەکی دیکە بریتیی بێت لە گۆڕانی ژینگەی گوند بەرەو ژینگەی شار. یان رەنگە گۆڕانی شوێنی نیشتەجێبوون بێت لەو پەڕی باشوورەوە بۆ ئەوپەڕی باکوور، یانیش بەپێچەوانەوە. هەندێ نەوجەوان بەهۆی گۆڕانی کەشوهەواوە دەکەونە نێو سەرسوڕمان و شڵەژان و نیگەرانی و هەندێکی دیکەشیان زۆر دوژمنکارانە دەبن. لێرەدا زۆر پێویستە یارمەتیی نەوجەوان بدرێت تاکو بەشێوەیەکی باشتر لەگەڵ کۆمەڵگە نوێیەکە بگونجێت و ببێتە بەشێکی. بەبێ ئەم یارمەتییە لەوانەیە نەوجەوان رووبەڕووی چەندان گرفت بێتەوە، لەهەمان کاتیشدا لەو دۆخانەدا پێویستییەکی زۆری بەوە هەیە هەست بە دڵارامی و سەقامگیری و هێمنیی هەڵچوونیی بکات.

گونجانی نەوجەوان لەگەڵ ژیانی قوتابخانەییدا

گرفتەکانی فێربوون و ڕەهەندەکانی:

هێندە لەمێژ نییە کە ژیان و حەزەکانی قوتابی لە قوتابخانەدا هیچ پەیوەندییەکیان بە ژیانی ماڵەوە و خانەوادەوە نەبوو. دایبابان پێیانوابوو هەر لەگەڵ چوونی منداڵانیان بۆ قوتابخانە ئیدی بەرپرسیاریەتییەکانیان لە هەمبەر منداڵانیان کۆتاییدێت و ئەرك و قورسایییەکە دەکەوێتە سەرشانی ئەو مامۆستایانەی منداڵانیان پەروەردە دەکەن. لەهەمان کاتیشدا مامۆستایان دایبابی قوتابیانیان لە پرۆگرامەکانی خوێندن بەدوور دەختەوە، تەنها لەوکاتانەدا نەبووایە کە قوتابیەك بێتوانابووایە یانیش حەزی لە خوێندن نەبوایە.

بەڵام ئێستە، ئاراستەیەکی نوێی بەرچاو هەیە کە هەوڵی دۆزینەوەی هاوکارییەکی زۆرتری نێوان قوتابی و دایباب و مامۆستاکانی دەدات، ئەزموونی کۆبوونەوە و ئەنجوومەنەکانی دایبابان لەم بوارەدا سەرکەوتنی خۆی سەلماندووە، چوونکە لە ڕێگەی ئەو ئەنجوومەن و ڕێکخراوانەوە باوکان و دەستەی مامۆستایان ئامادە دەکات بۆئەوەی شرۆڤەی پێویستییەکانی منداڵان بکەن، بەم شێوەیە پێداویستییەکانی قوتابی و توانا و حەزەکانی بە هاوکاریی نێوان ماڵ و قوتابخانە دەبنە چەند پرسێکی شرۆڤەکراو، ئەم جۆرە پەیوەندییەی کە لەنێوان ماڵ و قوتابخانەدا بەرقەرار دەبێت، دەبێتە هۆی ئەوەی ڕێگە بۆ بەرپرسان خۆشبکات بەدروستی لە نەوجەوان بگەن، بۆئەوەی بتوانن لە گونجانیدا یارمەتیی بدەن، ئەمەیش وەدینەدەهات ئەگەر هەر یەکە لە مامۆستا و دایباب و قوتابی بەرەو ئاراستەی جیاواز هەنگاویان هەڵبهێنابوایە و هەریەکە و لە ئاشێك باراشیان لێبکردبایە و هەریەکە و بەجیا و بەبێ ڕەچاوکردنی ئەوی دیکە سەربەخۆ کاری بکردبایە.

ناراستەگرییەکانی نەوجەوان بەرەو شارەزایی و ئەزموونەکانی قوتابخانەیی:

ئێستە کۆمەڵگە زیاتر درك بە گرفتە قوتابخانەییەکانی تایبەت بە نەوجەوانان دەکات. ئەمانەی خوارەوە چەند پرسیارێکن کە هەندێ نەوجەوان سەبارەت بە ژیانی قوتابخانەیی کردوویانە:

١) ئایا رێیتێدەچێ کچان و کوڕان ئەو قوتابخانە ناوەندییە هەڵبژێرن کە تیایدا دەخوێنن؟.

٢) ئایا نەوجەوان ناچار دەکرێ بخوێنی لە کاتێکدا ئەو حەز دەکات کاروپیشەیەك بکات؟

٣) ئایا هەلومەرجە هاندەرەکان چین بۆ خوێندن لە ماڵدا؟

٤) ئایا واباشترە کە ئەرکێکی زۆر بخرێتە سەر شانی قوتابی، بەشێوەیەك هیچ کاتێکی دەستبەتاڵیی بۆ نەهێڵێتەوە؟

٥) باشترین ئامراز بۆ چاوخشاندنەوە بە وانەکان چین.

٦) ئایا دەکرێ کەسێك لە مادەیەکدا سەرکەوتن وەدەستبهێنێ و لە مادەیەکی دیکەدا بکەوێت؟.

٧) بۆچی هەندێ قوتابی ناتوانن لە پۆلدا بوەستن و قسە بکەن؟.

٨) زۆرترینی ئەو پرۆگرامانەی خوێندن چین کە بۆ کچ و کوڕان گونجاون؟

٩) بۆچی سەربەستیی نادرێتە قوتابیان بەئازادی ئەو وانانە هەڵبژێرن کە حەز دەکەن بیانخوێنن؟

١٠) ئایا قوتابی حەز دەکات ئەو مادانە بخوێنێ کە لەژیانی گشتیدا هیچ بەهایەکیان نییە؟

١١) قوتابی چۆن دەتوانێ لە قوتابخانەدا هاوڕێی نوێ بگرێت؟

١٢) بۆچــی هەنــدێ قوتــابی زۆر خۆشەویــستن، لــە کاتێکــدا هەنــدێکی دیکــەیان بەپێچەوانەوە بەرچاو نین و کەس هەستیان پێناکات؟

١٣) چۆن هەندێ مامۆستا رازی دەکرێن بەتایبەت ئەوانەی بەردەوام توورە دەبن؟

١٤) ئایا دەبێ هاورێییەتی نێوان قوتابی و مامۆستا بگاتە چ ئاستێك؟

١٥) ئایا هەندێ کات کارو پیشە کاریگەریی بەسەر سەرکەوتنی قوتابخانەییدا هەیە؟

لەمەوە تێبێنیی ئەوە دەکەین کە ئەو قوتابییەی چووەتە قۆنـاغی ناوەنـدیی، رووبـەڕووی چەندان گرفت و هەڵوێستی نوێ بووەتەوە، کە زۆربەی جار لێناگەڕێن گونجان لەنێوان خـۆی و مامۆستایان و هاوپۆلان و پرۆگرامەکانی خوێندندا دروست ببێت. گشت ئەم گرفتانە بەسـەر یەك کەڵەکە دەبن و گرفتاری سەرسوڕمان و سەرلێتێکچوون و شڵەژانی دەکـەن، تـەنها لـەو کاتەدا نەبێ کـە بـۆ رووبەڕووبوونـەوەی گرفتــەکانی ئاراســتەکاری و رێنمـایی و یارمــەتیی پێشکەش بکرێ، هەر رێنمایی و ئاراستەکردنێکی نادروست دەبێتە هۆی ئەوەی نەوجـەوانان ناچاربکات بەهەندێ بیروڕا رازیبن کە لەگەڵیان ناگونجێت و بەزۆری دەبێتە هۆی نیگـەرانی و شڵەژانیـان. بەپێچەوانەی ئەمەیشەوە، ئێمە بەهۆی راشکاوی و رێزگرتنـی راوبۆچـوونی تـاك دەتوانین بگەینە نەخشە و پلانێك کە هەریەکە لە نەوجەوان و قوتابخانە و دایبابان رازیبکات.

چەند پێشنیارێك بۆ چاکترکردنی پەیوەندییەکانی قوتابخانەیی:

دەتوانین ئەو گرفتە گشتیانەی کە لـەمیانی ژیـانی قوتابخانەییـدا رووبـەڕووی نەوجـەوان دەبێتەوە، لەم خاڵانەی خوارەوەدا چڕبکەینەوە:

یەکەم: هەڵبژاردنی قوتابخانە و کۆلێژی گونجاو.

دووەم: گەشەپێدانی خوو ونەریتی چاکی قوتابخانەیی و خوێندن.

سێیەم: پرۆگرامەکانی خوێندن.

چوارەم: چالاکیی کۆمەڵایەتی لە قوتابخانەدا.

پێنجەم: پەیوەندیی مامۆستا بە قوتابیانی.

شەشەم: هۆکارەکانی سەرکەوتن لە خوێندندا.

یەکەم: هەڵبژاردنی قوتابخانە و کۆلێژ:

هەڵبژاردنی قوتابی بۆ جۆری خوێندنەکەی (خوێندنی ئامادەیی گشتی یان بازرگانی و پیشەسازی و کشتوکاڵ)، یان هەڵبژاردنی کۆلێژ و پەیمانگەی باڵا کە تیایدا دەخوێنێت بۆئەوەی ئاستێکی باشی تیادا وەدەستبهێنێت، لە زۆربەی دۆخەکاندا دەکەوێتە بەر حەزی دایبابان لەلایەك و هەروەها ئەو بنەما و ڕێکخستنانەی کە دەسەڵاتەکانی فێرکردن لەلایەکی دیکەوە دەیسەپێنن، بەبێ ئەوەی ڕەچاوی حەز و خولیا و ئاراستەگرییەکانی کچان و کوڕان بکەن. ڕێژەیەکی زۆری قوتابیان نەیانتوانیوە خۆیان بۆ بوارێکی دیاریکراوی پیشەیی ئامادەبکەن کە لەگەڵ توانا و حەزەکانیان بگونجێت، ئینجا یان بەهۆی ئەو کۆتوبەندانەیە کە دەسەڵاتی فێرکاریی دەیسەپێنێ، یانیش بەهۆی ئەوەیە کە هەندێ کۆلێژ لەرووی کۆمەڵایەتی و مادی حەزی دایباب رادەکێشێن بۆ ئەوەی منداڵەکانیان هان بدەن و فەرمانیان بەسەردا بکەن تیایدا بخوێنن. ڕێژەیەکی کەمی قوتابیان دەتوانن بە یارمەتیی دایباب ئەو بوارەی خوێندن هەڵبژێرن کە خۆیان حەزی لێدەکەن، وەك: (کۆلیژی پزیشکی، ئەندازیاری، یاسا، کارگێڕی و ژمێریاری و هتد).

پێمانوایە کە سەربەستیی هەڵبژاردنی جۆری خوێندن، هۆکارێکی گرنگی دەستەبەرکردنی سەرکەوتنی نەوجەوانە، چوونکە ئەو جۆرە سەرکەوتنە لە شکستی ژیانی خوێندن و کرداریدا بەدووری دەخاتەوە و بەمەیش گونجانێکی دروستی بۆ وەدیدەهێنێ.

کاتێ باس لە سەربەستیی هەڵبژاردن دەکەین، مەبەستمان ئەوە نییە کە بەبێ هیچ ئاراستەکردن و ڕێنماییکردنێکی پەروەدەیی و پیشەیی پشت لە قوتابی بکەین. کردەی ئاراستە و ڕێنماییکردن لە ئێستەدا بووەتە پرسێکی زۆرگرنگ، بریتییە لەو یارمەتییەی کە ڕێنماییکار دەیبەخشێتە ئەو کەسەی کە پێویستی بە یارمەتییە، بۆئەوەی لەو زەمینە و ڕەهەندەدا گەشەبکات کە بیکاتە هاووڵاتییەکی سەرکەوتوو و توانای هەبێ خودی خۆی لە بوارەکانی خوێندن و پیشەیدا بسەلمێنێ و بە ئاستێك لەگەڵیدا بگونجێت کە هەستی ڕەزامەندی و بەختیاریی بۆ دروستبکات.

دەتوانین بڵێین کە ئەرکی ڕێنماییکار یارمەتیدانی تاکە بۆ شرۆڤەکردن و شیکردنەوەی گرفتە پەروەردەیی و پیشەییەکانی، هەروەها بتوانێ ئەو زانیاریانە کۆبکاتەوە کە پەیوەندییان بەو گرفتەوە هەیە، جا ئەگەر ئەم زانیاریانە پەیوەندییان بە خودی قوتابیەکەوە هەبێت، یان بە جیهانی دەوروبەری. دواتریش دەبێ بۆ ئەنجامدانی کردەی ڕێکخستن و پێشکەشکردنی ئەو زانیاریانە و بیرکردنەوە لە چارەسەری جیاجیای گرفتەکانەوە یارمەتیی بدرێت. ئەوسا مافی هەڵبژاردنی ئەو چارەسەرەی پێدەبەخشرێت کە خۆی پێیوایە بۆ هەلومەرجی گونجاوە و لەگەڵ ئەو ڕاستیانەیش دەگونجێ کە پێیانگەیشتووە. ڕەنگە دواتر ئەوە ڕووبدات کە تاك پێیوابێت زۆر پێویستە چاوێك بەو چارەسەردا بخشێنێتەوە کە بۆخۆی بە پەسندی زانیوە و بیگۆڕێت و دەستکاریی بکات. لێرەشدا دەبێ تاك هەست بەوە بکات کە ڕێنماییکار ئامادەیە یارمەتیی بدات بۆ سەر لەنوێ چاوخشاندنەوە سەبارەت بەو چارەسەرەی کە پێشتر پێی وابووە بۆ هەڵوێست و دۆخەکەی گونجاوە. چوونکە ئەرکی ڕێنماییکار دەکرێ لەوەدا چڕ بکرێتەوە کە بەرچاوڕوونی و ڕوونکردنەوەی بەردەمی قوتابییەکەیە لەهەمبەر ئەو گرفتەی دووچاری بووە، دواتریش دەبێ ڕێگەی بۆ ڕۆشنبکاتەوە کە خۆی بتوانێ هەندێ چارەسەری ئەوتۆ هەڵبژێرێ کە دواتر بتوانێ دەستکارییان بکات.

ئەمەیش ئەم داوکارییانە بەسەر ڕێنماکاردا دەسەپێنێ:

١) یارمەتیدانی قوتابی بۆئەوەی توانا ئەقڵییەکان و حەزە پیشەیی و خوێندنییەکان و تایبەتمەندییە کەسییەکانی هەڵسەنگێنێ.

٢) یارمەتیدانی قوتابی بۆ زانینی ئەو توانا پەروەردەییانەی بۆی ڕەخساوە.

٣) هەڵبژاردنی ئەو قوتابخانە و کۆلێژ و پەیمانگەیانەی لەگەڵ هەڵبژاردنی بواری خوێندنەکەی دەگونجێت.

بەڵام ئەگەر ئەو بنەمایەی کە قوتابی بەهۆیەوە قوتابخانە و کۆلێژ و پەیمانگەی هەڵدەبژێرێت، چەند هۆکارێکی وەك: دابەشکردنی قوتابیان بەسەر کۆلێژەکان بەپێی کۆمەڵە و حەزی دایباب و ڕێز وبەهاو ناوبانگی جۆرێکی دیاریکراوی هەندێ کۆلیژی بەسەردا

زاڵبێت(هەروەك لە ئێستەدا روودەدات)ئەوا ئەم جۆرە بەرنامە بێکەڵك و ئاراستە نەگونجاوە مەترسییەکی گەورەی بەسەر دروونددروستی و ئاستیی گشتیی بەرهەمی وڵاتدا دەبێت.

ئەگەر خوازیاری ئەوەبین کە نەوجەوانەکانمان بەشێوەیەکی دروست بگونجێن، لەسەرمان پێویستە بەزۆرەملێ و بەشێوەیەکی هەڕەمەکیانە نەیاننێرینە کۆلێژ و پەیمانگەیەك کە خۆیان حەزی لێناکەن، هەروەها نابێ بەپێی حەزی خۆمان و پایەیەکی کۆمەڵایەتیی دیاریکراوەوە بڕیار و حەزەکانی خۆمانیان بەسەردا بسەپێنین و رەوانەی شوێنێکیان بکەین کە بەهیچ جۆرێك حەزی لێناکەن. دەبێ ئاراستە و رێنماییەکانمان بۆ نەوجەوان سەبارەت بە جۆری ئەو خوێندنەبێت کە لەگەڵ توانا گشتی و ئامادەییە تایبەتەکانی دەگونجێت. جا ئەگەر دەرفەتی ئەم جۆرە خوێندنەیان بۆ رەخسا سەرکەوتنیان دەبێتە شتێکی خۆکارانە (ئۆتۆماتیکی).

دووەم: گەشەپێدانی خوونەریتە دروستەکانی خوێندن:

زۆربەی قوتابیان گرفتاری چەند گرفتێکی تایبەت بە بواری خوێندن دەبنەوە، لەوانە: شوێنی وانەخوێندن، دابەشکردنی کاتەکانی چاوخشاندنەوە بە وانەکان، دژبوونی خوێندنەوە لەگەڵ حەزی چالاکی نواندنی کۆمەڵایەتیانە، تێگەیشتن لە پرۆگرامەکانی خوێندن، بەهای وەزیفیی مادەکانی خوێندن.

نەوجەوانی بەختیار ئەو کەسەیە کە دەرفەتی بوونی ژوورێکی تایبەت بە خۆی بۆ دەڕەخسێ کە بەتەنیا و لە کەشێکی ئارامی دوور لە ئەرکەکانی نێو ماڵ بتوانێ وانەکانی بخوێنێتەوە.

هەرچەندە دەبێ کچان و کوڕانی نەوجەوان بەشی خۆیان لە بەرپرسیاریەتییەکانی خانەوادەیی جێبەجی بکەن، بەڵام دەبێ ئەو بەرپرسیاریەتیانە بەشێوەیەك دیاری بکرێن کە لەگەڵ کاتی خوێندن تێکەڵ نەبن. لەلایەکی دیکەیشەوە دەبێ لەکاتی خوێندنیشدا ماوەماوە بحەسێنەوە و خۆیان خاوبکەنەوە و چالاکییەکانی کۆمەڵایەتیی ئەنجام بدەن. لەبەرئەوە،

لەسەر دایبابـان پێویـستە لەگـەڵ منـداڵانی نەوجـەوانیان خـشتەیەك بـۆ کـاتی خوێنـدن و لایەنەکانی چالاکییەکانی کۆمەڵایەتی دابنێن، ئەمە نموونەیەکی ئەو جۆرە خشتەیەیە:

لەکاتژمێر	تاکاتژمێر	
٣,٣٠	٤,٣٠	گەڕانەوەلە قوتابخانە. سەرگەرمییەك.
٤,٣٠	٥,١٥	خوێندنەوەی وانەیەك.
٥,١٥	٦,٠٠	خوێندنەوەی وانەیەکی دیکە.
٦,٠٠	٧,٣٠	خواردنی خۆراکی ئێوارە. حەسانەوە.
٧,٣٠	٨,١٥	خوێندنەوەی وانەی سێیەم.
٨,١٥	٨,٣٠	حەسانەوە.بەشداریکردن لە گفتوگۆی خانەوادە– تەماشاکردنی تەلەفزیۆن.
٨,٣٠	٩,١٥	خوێندنەوەی وانەی چوارەم.
٩,١٥	٩,٤٥	ئامادەکردنی کتێب و ئامرازەکان بۆ رۆژی داهاتوو.

ئەم خشتەیە دەرفەتی ئەوە بۆ قوتابی دەڕەخسێنێ وانەکانی بەشـێوەیەك بخوێنێتـەوە کـە دووچاری ماندوویەتی و بێزاربوونی نەکات، هـەروەها دەرفـەتی حەسـانەوە و سـەرگەرمی و بەشداریکردنی بۆ دەڕەخسێنێ تا لەگـەڵ خانەوادەکەیـدا گفتوگۆبکـات و کـاری ناومـاڵیش راپەڕێنێ. ئەم خشتەیە بەهایـەکی دیکەیـشی هەیـە کـە نایـەڵێ قوتـابی کـاتێکی زۆر لـە چالاکیی وەرزشی و کۆمەڵایەتیدا بەفیڕۆبدات کە ببێتە هۆی پشتگوێخستنی وانەکانی. بەڵام لەگەڵ ئەمەیشدا دەبێ ئاماژە بەوە بدەین کە زۆر هەڵەیـە قوتـابی لـە چـالاکیی وەرزشـی و کۆمەڵایەتیی بێبەش بکرێت، بۆیە دەبێ پلانێکی دیکەی بۆ دابنرێ دەرفەتی ئەنجامدانی ئەو چالاکییانەی بۆ بڕەخسێنێ کە زۆر حەزیان لێدەکات، لەمەیشدا دەبێ هەلومەرجی وانـەکانی لەبەرچاو بگیرێت.

لەلایەکی دیکەوە، ئەرکی مامۆستایە بەشێوەیەکی تاکەکەسی رێنمایی قوتابیان بکات و باشترین رێگەی وانەخوێندنەوەیان بخاتـە بەردەسـت. هـەروەها ئـەرکێکی دیکـە هەیـە کـە دەکەوێتە سەرشانی دایباب کە دەبێ هانی منداڵەکانیان بدەن ئەو شتانەی خوێندوویانەتـەوە

لە قوتابخانە پیادەی بکەن، بۆنموونە: ئەگەر کچێك ماڵداری بخوێنێتەوە دەبێ هان بدرێ کە هەندێ جار ژەمە خۆراك بۆ خانەوادە ئامادە بکات، هەروەها ئەو کەسەی کە لە میکانیك دەخوێنێ دەبێ دەرفەتی چاککردنەوەی کەلوپەلەکانی ماڵەوەی بۆ بڕەخسێنرێ، هەروەها ئەو کچەی کە لە بواری دیزاینی جلوبەرگدا دەخوێنێ، دەبێ لە دوورین و دیزاینکردنی پۆشاکی دایك و خوشکەکانیدا بەشداری بکات.ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی کە نەوجەوان هەست بە گرنگیی خۆی بکات، بەلاّم لەوکاتەی کە دەیەوێ شارەزاییەکانی قوتابخانەیی لە ماڵەوە پیادە بکات، کەچی رێگەی لێبگیرێت ئەوا بێئومێد دەبێت و گومان لە تواناکانی خۆی پەیدا دەکات.

سێیەم: گرنگیی پرۆگرامەکانی خوێندن لە گەشەکردن و ئامادەکردنی نەوجەواندا:

دەبێ پرۆگرامەکانی خوێندنی قوتابخانەی ناوەندی و دواناوەندی هەمەڕەنگ بن، بۆ ئەوەی دەرفەت بۆ گشت تاکێك بڕەخسێنێ بەشێوەیەکی تەواو ئامادە بێت و ببێتە هاوولاّتییەکی باش و بەسوود. هەروەها دەبێ پرۆگرامەکانی خوێندن لەگەڵ حەز و توانای گشت قوتابیان بگونجێت و گشت ئەو هۆکارانەی تیادابێت کە بۆ چۆنیەتی رەفتارکردن لە لایەنەکانی چالاکیی ژیانی رۆژانە یارمەتیی قوتابیان دەدات.

- ئاراستەی ئەم رۆژگارە بەرەو رێباز و بەرنامەی شارەزایی دەچێت کە یارمەتیی پرۆگرامە خوێندراوەکان دەدات شارەزایی ببەخشنە قوتابی. ئەم جۆرە پرۆگرامە ئامانجی ئامادەکردن و شیاندنی قوتابیانە بۆ رێگەکانی ژیانکردن و چالاکیی دەرەکی، جا ئەگەر بچێتە قۆناغی خوێندنی زانکۆیی، یانیش بۆ وەدەستهێنانی بژێویی ژیانی لە قۆناغی ئامادەییەوە واز لە خوێندن بهێنێ، ئەم جۆرە پرۆگرامە یارمەتیی قوتابی دەدات بۆ پێکهێنانی کۆمەڵێك خوو و نەریت و ئاراستە و جۆرەکانی مەعریفە کە لەکاتی لەئەستۆگرتنی بەرپرسیاریەتییەکاندا سەرکەوتنی بۆ دەستەبەر دەکەن.

پرۆگرامی گونجاو و دیراسەکراو لەسەر بنەمای پەروەردەیی و دەروونی، دەبێتە گەورەترین یارمەتیدەر و پاڵپشتی قوتابی بۆ بیرکردنەوە لە سەربەخۆیی و پراوەکردن لەسەر بەرزەفتکردنی هەستوسۆزەکانی و بەرگەگرتنی بەرپرسیاریەتییەکان وەك تاکێکی هاوپشك لە بونیادنانی کۆمەڵەدا.

چوارەم: چالاکیی کۆمەڵایەتیانە لە قوتابخانەدا:

زۆربەی جار قوتابیی نوێی قوتابخانەکانی ناوەندی و دواناوەندی لە رووبەڕووبوونەوەی هاوپۆلە نوێیەکانی ژینگە نوێیەکەیدا دووچاری ترس و سام دەبێت، بۆیە قوتابخانەکان لە ئێستەدا هەوڵ دەدەن ئەم هەستکردنە نەهێڵن و ئەوپەڕی دەرفەت بۆ قوتابی دەڕەخسێنن کە بتوانێ لەگەڵ ژینگە نوێیەکەی قوتابخانەکەدا خۆی بگونجێنێ، ئەمەش بە رێکخستنی گەشتو سەیران و بەشدارییپێکردنی قوتابیان لەو کۆڕانەدا دێتەدی کە قوتابخانە رێکیان دەخاتو لەسەر سیستمەکانی قوتابخانە رایاندەهێنێ.

لە تەك رۆڵی قوتابخانەیشدا، دەبێ قوتابیش بۆ بەشداریکردن لەگەڵ کۆمەڵە نوێیەکانی قوتابخانە لەلایەن خۆیەوە هەولێك بدات و خۆی لەگەڵیاندا بگونجێنێت. هاوڕێیەتی لە قوتابخانەدا لەسەر بنەمای وێکچوونی حەز و شارەزاییەکانەوە بونیاد دەنرێت. هەروەها یانەکانی قوتابخانەییش رۆڵێکی گرنگ لە دروستکردنی ئەو هاوڕێیەتییانە دەگێڕن، چوونکە لە رێگەی بەشداریکردن لە یانەکاندا قوتابی فێردەبێت چۆن بژییێت و چۆن لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا رەفتار بکات، جا ئەگەر بەشداریکردنی لەگەڵ یانەکاندا رەتکردەوە، مانای ئەوەیە کە لەخەڵك دەترسێت، یانیش لەگەڵ ژینگەی قوتابخانەدا ناگونجێت.

رەنگە دایبابانیش بە رێگەیەکی ناراستەوخۆ بەشداری لە دروستکردنی هاوڕێیەتییەکانی قوتابخانەدا بکەن، ئەمەیش بەهۆی رێگەدان بە منداڵەکانیان بۆ هاموشۆکردن لەگەڵ

قوتابیانی دیکە. ئەو قوتابییەی لە ژینگەیەکدا پەروەردە بوویێت کە لەسەر بنەمای هاوکاریو لێبوردەیی، هاندەری دورستکردنی پەیوەندییەکانی کۆمەڵایەتی بێت، لە وەدستهێنانی خۆشەویستیی خەڵکانی دیکە هیچ زەحمەتییەك ناکەوێتە پێشی. بەپێچەوانەی ئەو قوتابییەی کە ماڵەوە بەتەواوی بەرزەفتیانکردووە و ناتوانێ لە میانی پەیوەندییەکانی لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا – ئەگەر حەز بە هاورێیەتیان بکات– حەزەکانی خۆی بخاتە واری کرداریەوە.

هەندێ دایباب هەن لووتبەرزی و دەمارگیری لە دەروونی منداڵەکانیاندا دەچێنن، ئەمەیش وایان لێدەکات نەتوانن خۆشەویستیی خەڵکانی دیکە وەدەستبهێنن. ئەم جۆرە دایبابانە پێیانوایە کە پۆشاکی جوان و شیکپۆشی و کەشوفش لەگەڵ پارەی زۆر بەسە بۆئەوەی خۆشەویستی خەڵکان بەرەو منداڵانیان رابکێشن، بەڵام لەگەڵ ئەمەیشدا هەستدەکەن کە لەتەك ئەم دیمەنانەی دەرەوەدا ئەگەر سیفەتی وەك خاکەڕایی و لێبوردەیی نەبێت، ئەوا دیمەنی بە کەشوفشی دەرەوە دەبێتە هۆیەك بۆ دروستبوونی رقوکینە و بێزراندن و گومانبردنی خەڵك لەهەمبەر منداڵەکانیان.

مامۆستا رۆڵێکی گرنگ لە سازکردنی کەشی کۆمەڵایەتیانەی قوتابخانەدا دەگێڕێت، ئەمەیش بە خولقاندنی کەشێکی پڕ لە دۆستایەتی و پەیوەندیی قووڵ و هاوکاریی ویژدانیی نێوان قوتابیاندا دەبێت کە بەجوانترین شێوە نوێنەرایەتیی کۆمەڵگەیەکی زیندوو دەکەن. ئەو بنەمایەی کە دەبێتە هۆی وەدیهێنانی ئەو ئامانجە، کارکردنە بۆ تێرکردنی پێداویستییە کۆمەڵایەتییەکانی قوتابیان. چوونکە قوتابیان پێویستیان بەوە هەیە لەلایەن هاورێ و هاوتاکانیان و گەورانەوە پەسندبکرێن و رەزامەندییان وەدەستبهێنن. هەروەها پێویستیان بەوە هەیە هەست بە گرنگیی خۆیان و بەرز ڕاگرتنی کارەکانیان بکەن. هەروەها پێویستیان بەوەیش هەیە کە هەستبکەن بەشێکن لەو کۆمەڵەیەی کە تیایدا ئەندامن. هەر

ڕێکخستنێکی کۆمەڵایەتیانە نکۆڵیی لەو پێویستیانە بکات، دەبێتە هۆی ئەوەی بێنەوایی و بەدگونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بسازێنێ. دەتوانین بەم هۆکار و شێوازانەی خوارەوە گەشەکردنی کۆمەڵایەتیانەی قوتابیان وەدیبهێنین:

١) بەشداریکردن لە یانەکانی قوتابخانەیی:

دەبێ نەوجەوانان هانبدرێن کە بەشداریی لە یانەکاندا بکەن بەشێوەیەك گشت قوتابییەك ببێتە ئەندامی یانەکە و ڕۆڵێکی تیادا هەبێت. لەراستیدا ژیانی کۆمەڵایەتیانەی نێو قوتابخانە بەشێوەیەکی روونتر لە دەرەوەی ژوورەکانی قوتابخانەدا دەچێتە واری کردارییەوە. هەروەها دەبێ چەند ڕێنماکارێك سەرپەرشتیی ئەو یانانە بکەن کە لە نەوجەوان و پێداویستییەکانیان تێبگەن. ڕەنگە ئەو قوتابیەی حەز ناکات بەشداریی لە یانەکاندا بکات، یەکەم کەسێك بێت کە پێویستی بەو جۆرە چالاکییانە هەبێت. لەبەرئەوە دەبێ لەرێگەی بەشداریکردن لە یانەی قوتابخانەییدا گرنگییەکی تایبەت بەو جۆرە قوتابییە بدرێت و یارمەتیی بدرێت بۆئەوەی بچێتە ریزی ژیانی کۆمەڵایەتیانەی قوتابخانەوە. چوونکە دەبێ نەوجەوان فێری ئەوەبێت لەگەڵ خەڵکانی دیکە بژییێت. جا ئەگەر ڕەتیکردەوە بەشداری لە یانەدا بکات، ئەوا مانای ئەوەیە لەخەڵك دەترسێت و لەگەڵ ژینگەی قوتابخانەدا ناگونجێت.

یانەی قوتابخانەیی بە یەکێك لە جۆرەکانی چالاکیی کۆمەڵایەتییانەی قوتابخانە دادەنرێت و یەکێکە لەو هۆکارانەی کە قوتابخانە بۆ وەدیهێنانی شیاندنی کۆمەڵایەتیانەی قوتابی پشتی پێدەبەستێت، چوونکە کەشێکی گونجاو بۆ ئەنجامدانی چالاکییەکی سەربەستانەی کاتەکانی دەستبەتاڵیی نێو وانەکان دەڕەخسێنێ، هەروەها دەرفەتی بەشداریکردنی بەکۆمەڵی قوتابیان لە لایەنە جۆربەجۆرەکانی چالاکی وەك مۆزیك و خوێندنەوە و گەمەکان بەگشتی دەڕەخسێنێ، جگە لەمەیش سەنتەری کۆکردنەوەی ئەنجوومەن و لیژنەکانی قوتابخانەییە.

٢) کۆمەڵە هەروەزییەکانی قوتابخانە:

قوتابخانە گرنگیی بە دامەزراندنی ئەو کۆمەڵە هەرەوەزییانە دەدات و قوتابی بەشێوەك بەشداریی تیادا دەکات کە دەبێتە هۆی شیاندن و راهێنانیان لەسەر هاوکاری و پاڵپشتی برازاقی هەروەزی و هاوکاریش دەکاتە یەکێك لە پایەکانی سەرەکیی ئامانجی کۆمەڵگە، بەمەیش ئامانجی سەرەکیی کۆمەڵەی هەرەوەزیی قوتابخانەیی بریتیی دەبێت لە شیاندن و پێگەیاندنی نەوەیەکی باوەڕدار بە هەرەوەزیی کۆمەلایەتی و ئابووری.

هاوکاری و هەرەوەزیی نێو قوتابخانە چەندان دەرەنجامی پەروەردەیی بۆ پێکهێنانی خووی باشی قوتابیان وەدیدەهێنێ و رەفتاری دروستی بەکۆمەڵیش ئاراستە دەکات و زەمینەش بۆ ئەوە دەرەخسێنی کە قوتابیان لە پێکهێنانی پەیوەندییەکانی کۆمەلایەتی و شارەزایی و زانیاریی نوێی پەیوەنددار بە چالاکیی کۆمەلایەتی، شارەزایی نوێ وەدەستبهێنن. جگە لەمەیش چەندان تایبەتمەندی و ئاراستەی دروست وەدەستدەهێنێ کە یارمەتیدەرێکی گەورەی دروستکردنی هاولاتییەکی باش و چاکەکارە.

٣) کۆمەڵەکانی راژەی گشتیی قوتابخانەیی:

گرنگترین لایەنی برازاقی کۆمەلایەتیانەی بەکۆمەڵی قوتابخانەیی، ئاراستە و خولیای قوتابخانەی نوێیە بۆ دامەزراندنی کۆمەڵەی راژەی گشتیی قوتابخانەیی کە ئامانجی رەخساندنی هەلومەرجی گونجاوە بۆ شیاندن و پێگەیاندنی قوتابیان بەشێوەیەکی دروست. هەروەها بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانیان لەهەمبەر خزمەتکردنی قوتابخانەکەیان رایاندەهێنێ، ئەمەیش بەهۆی بەشداریکردنیان لە هۆبەکانی چالاکییەکانی پیشەیی وەك (هۆبەی کارەبا و میکانیکی و دارتاشی و هتد) کە قوتابیان تیادا بەشداریی لە بەرهەمهێنانی ئەو کەلوپەل و ئامرازە سادانە دەکەن کە قوتابخانە پێویستی پێیان هەیە. ئەم کۆمەلانە یارمەتیی قوتابیی دەدەن بۆئەوەی چەند کارامەیی و ئاراستەی دروست بۆ ئەنجامدانی ئەرکی راژەی گشتیی ناوەخۆیی لە ژینگەکەیان و هەروەها لە خزمەتی نەتەوەیی نێو کۆمەڵگەکەیان وەدەستبهێنن.

پێنجەم : پەیوەندیی نێوان مامۆستا و نەوجەوان

پەیوەندییەکانی مرۆیی (پەیوەندییەکانی نێوان مامۆستا و قوتابی)

پەیوەندیی نێوان مامۆستا و قوتابیان بە ئاستێکی ئەوتۆ رۆڵێکی گرنگ لە بونیادنانی کەسێتیان دەگێڕێت کە دەتوانین بە پردی پەڕینەوە بەرەو سەرکەوتن و شکستی هەڵوێستی فێرکردنی دابنێین. لەبەرئەوە زانستی دەروونزانیی سوورە لەسەرئەوەی کە هەندێ هۆکار بخاتە نێو مەسەلەکەوە کە لە دیمەنی دەرەوەیاندا بە کەمبایەخ لەقەڵەم دەدرێن، بەلام لەراستیدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە پەیوەندیی نێوان مامۆستا و قوتابیانی پەیوەندیەکی دروست و ساغ بێت.

قوتابیانی بچکۆلە وەك ئەو ئاوێنەیەن کە دۆخی میزاجی و توانا و ئامادەییە هەڵچوونییەکانی مامۆستایانی تیادا رەنگدەداتەوە، جا ئەگەر مامۆستا روویەکی خۆش و دەمبەخەندە و گاڵتەوگەپی هەبوو و بە ئامێزی کراوەوە باوەشی بۆ ژیان کردبێتەوە، ئەوا قوتابییەکانیشی رووخۆشی و شادومانی و دۆستایەتیی گونجانی بۆ بەدیاردەخەن. بەلام ئەگەر مامۆستا بەردەوام دڵتەنگی و تەنگەتاوی و بێزاری و خێرا هەڵچوونی پێ نیشاندان، ئەوا تەنها ئەو رەفتارانە لە قوتابییەکانی دەبینێت کە پێی نیشانداون. هەروەها ئەو مامۆستایەی کە دەروونی شڵەژاوە و لایەنی هەڵچوونیی لە کەسێتییەکەیدا تێکچووە، تەنها چەند قوتابییەك بەرهەمدێنی کە لەرووی هەڵچوونییەوە شڵەژاون و لەرووی میزاجەوەش گرفتاری لادان بوون. چوونکە ئەو مامۆستایەی حەزێکی زۆری لە دەربڕینی هەستی دوژمنایەتی و بەرزەفتکردنە، ئەوا قوتابییەکانی ناچار دەبن کەسانی ترسنۆك بن و حەز بە پاشەکشەکردن بکەن و زۆرجاریش هەندێکیان وەك مامۆستاکەیان حەز بە دەرخستنی هەستی دوژمنایەتی دەکەن، بە دژایەتیکردنی هاوڕێیەکانیان دەیانەوێ کەللەبەرێك بۆ ئەم حەزەی خۆیان بدۆزنەوە، نەك هەر ئەمە بەڵکو توندوتیژیی نواندن لەگەڵ خەڵکان دەبێتە ئامرازی رەفتارکردن لەگەڵ کۆی خەڵك. هەروەها تێبینیی ئەوەیش کراوە کە ئەو مامۆستایەی بە چاوێکی کەم تەماشای قوتابییەکانی دەکات و بە بێزراندنەوە رەفتاریان لەگەڵدا دەکات، ناچاریان دەکات رێگەی

گریکردن و درۆ و فێڵ بگرنەبەر،بۆئەوەی بتوانن رووبەڕووی داواکارییە نادادپەروەر و ستەمکارەکانی مامۆستاکەیان ببنەوە.

پەیوەندیی نێوان مامۆستا و قوتابیانی شتێکی هەروا ئاسان و سادە نییە، کۆمەڵێك هۆکاری ئاڵۆزیش دەستنیشانی دەکەن و دێنە ناوەیەوە، چوونکە رەنگە قوتابی بە مامۆستا و پەیوەندییەکانی لەگەڵ دایبابی کاریگەربێت، بەو مانایەی کە ئەو پەیوەندییەی بە دایبابی دەبەستێتەوە ئەگەر پەیوەندییەکی رێزدارانە بێت، ئەوا رێز لە مامۆستاکەیشی دەگرێت، ئەگەر پەیوەندییەکەیشی لەگەڵ دایبابی خراپ بێت، ئەوا لەهەمبەر مامۆستاکەیشی خراپ دەبێت. هەروەها رەنگە بۆچوونی منداڵ لەهەمبەر قوتابخانە و مامۆستاکانی بەگشتی بەبۆچوونی دایباب و کۆمەڵگەکەی کاریگەر بێت، چوونکە ئەم تێڕوانینە ئاستی رێزگرتن و رێزنەگرتنی قوتابی لەهەمبەر مامۆستاکانی دیاریدەکات. هەروەها مامۆستایش بە هەلومەرجەکانی دەرەوەی قوتابخانە کاریگەر دەبێت، بەوەیش کاریگەردەبێت کە ئایا هاوسەرگیریی کردووە یان نا، منداڵی هەیە یان نا، هەروەها رەنگە مامۆستا لەپەیوەندییەکانی بە قوتابییەکانی بە پەیوەندیی خۆی لەگەل مامۆستایانی سەردەمی منداڵیو پەیوەندیی لەگەڵ دایبابی کاریگەرببێت

مامۆستا جێگرەوەی باوکە:

منداڵ لە ساڵەکانی یەکەمی تەمەنیدا بەهۆی ئەو کۆتوبەند و یاسایانەی کە لەلایەن دایبایەوە بەسەریدادەسەپێ و زۆرجاریش جۆرە توندوتیژییەکیشی لەگەڵدایە، بەچەند تاقیکردنەوەیەکی دوژمنکارانەدا گوزەر دەکات. ئەم هەستوسۆزە دوژمنکارانەیەی کە منداڵ رووبەڕووی دایبابی دەکردەوە، دواتر بەرەو چەند کەسێکی دیکەی ئاراستە دەکات کە کارێکیان پێ سپێردراوە وەك کە بە سروشتی کاری دایبابیەتی دەچێت. بۆیە مامۆستایان دەبینن کە لەلایەن منداڵانەوە هەمان ئەو هەڵوێستانەیان رووبەڕووکراوەتەوە، کە پێشتر رووبەڕووی دایبابی خۆی دەکردەوە. ئەو منداڵەی بەهۆی توندوتیژیی دایبابیەوە رقی لە دڵدا گرتووە، رەنگە مامۆستا وەك کەللەبەرێکی بەتاڵکردنەوەی رق و هەستەکانی دوژمنایەتی

بەکاربهێنێ کە هەرگیز لەماڵەوەدا کەللەبەری وەهای دەستناکەوێ، بۆیە ئەو رقوکینەیەی لە توندوتیژیی باوکەوە سەرچاوە دەگرێت، رووبەرووی مامۆستا دەکرێتەوە، بەحوکمی ئەوەی لەئەقڵی منداڵاندا وێکچوونێکی زۆر لەنێوان مامۆستاو باوکدا هەیە. رەنگە رقبوونەوەی قوتابیی لەقوتابخانە بەچەند هۆیەکی دیکەی وەك هەستکردنی بێت بە نادڵنیایی هەڵقولاو لە قڕە و کێشەی خانەوادەیی نێوان دایباب، هەروەها رەنگە بەهۆی نەخۆشکەوتنی یەکێکیان و تێکچوونی دۆخی ئابوورییانەوە بێت. هەموو ئەمانە وادەکەن منداڵ باوەڕی بەخۆی و مامۆستا و قوتابخانە نەمێنێ، لێرەدا قوتابی ئەو دەسەڵاتەی قوتابخانە دەکاتە ئامانجی دوژمنایەتییەکەی کە خۆی لە مامۆستاکاندا دەبینێتەوە.

ئەمە چەند پاڵنەرێك بوون کە پاڵ بە هەندێ قوتابییەوە دەنێن مامۆستاکانیان جاڕس بکەن، لەو کاتەی کە ئەو مامۆستایانە هەستوسۆزێکی زۆر ئەرێی و دۆستانەیان لە بەرانبەریاندا هەیە و ئەوپەڕی توانای خۆیان بۆ یارمەتیدان و فێرکردن و سەرکەوتنیان دەخەنە گەڕ، کەچی قوتابیان رکابەریی مامۆستایانیان دەکەن.

دەتوانین لە هۆیەکانی ئەو رەفتارە ناوازانە بگەین ئەگەر زانیمان کە ئەو قوتابیانە رقوکینەو هەستی دوژمنکارانەی چەپێنراو لە دەروونیاندا هەڵدەگرن، لەمەیشدا بەو کەسانە دەچن کە پارچە تی ئێن تی هەڵدەگرن و چاوەڕوانی ئەوەن یەکێك دەستی لێبدات و پییاندا بتەقێتەوە، ئەم جۆرە قوتابیانە هەست دەکەن کە گشت کەسانی نوێنەری دەسەڵات هەڕەشە لە سەلامەتیان دەکەن لەو تی ئێن تیە مەترسیدارترن کە لەگەڵ خۆیاندا هەڵیانگرتووە.

لەسەر ئەم بنەمایەوە پێویستە مامۆستا بەشێوەیەك رووبەرووی رەفتاری قوتابیان نەبێتەوە کە رێژەی رقوکینەکانیان پتر بکات، بەڵکو دەبێ بەشێوەیەك رووبەرووی بێتەوە کە وردەوردە کەمی بکاتەوە. هەروەها دەبێ مامۆستا بە ئارامی و دانبەخۆداگرتن و تێگەیشتن و رێنماییکردنی دروستەوە رووبەرووی گرفتەکانی منداڵان ببێتەوە.

لایەنێکی دیکە هەیە کە گرنگیی رۆڵی مامۆستا وەك جێگرەوەی باوك ودایك بەدیاردەخات ، چوونکە هەندێ منداڵ هەست بە باوکایەتییەکی راستەقینەی باوکیان ناکەن،

ـمبرئەوە بـەدوای کەسـێکی دیکـەدا دەگـەڕێن بۆئـەوەی پەیوەندییـەکی سـۆزیی ئـەوتۆیان ـەگەڵدا دروست بکەن کە بتوانێ شوێنی باوکیان بۆ بگرێتەوە. لێرەدا دەرفـەت بـۆ مامۆسـتا دەرەخسێت کە سۆز و دڵارامی و ئاسایش و پێویستیی پەیوەستبوون پێـشکەش بـەو منداڵـە شلەژاو نیگەرانانە بکات. سەیرەکە لەوەدایە ئەو جۆرە قوتابیانەی کە پێویـستییەکی زۆریـان ـە خۆشەویستی و سۆز و گرنگیدانی مامۆسـتا هەیـە، ئـەو کەسـانەن کـە بـەهۆی رەفتـارە ـوازەکانیانەوە زۆر زەحمەتە بەرگەیان بگیرێـت، چـوونکە ئـەو جـۆرە منداڵانـە لەهۆیـەکانی خۆیاندا شانازی بە کاری تێکدەرانە و دوژمنکارانەوە دەکەن. ئەم جـۆرە رەفتارانـەیش تـەنها چەند ئامرازێکن کـە قوتـابی لەلایـەك بـۆ بـەرگریکردن لـەخۆی بەکاریـدەهێنێ، لەلایـەکی دیکەیشەوە لایەن و دیمەنێکی کەللەڕەقی و دوژمنایەتییە.

ئەو مامۆستایەی لە بنەماکانی زانـستی دەروونڕوسـتی بـێ زانیـاری و کەمئەزموونـە، پێیوایە ئەم تێکدەری و هاروهاجییە جۆرێکە لـە بەرەنگاربوونـەوە، بۆیـە رقـی مامۆسـتاکە ـەمبەر قوتابییەکە پتر دەکـات. لەهەنـدێ دۆخیـشدا پانتـایی رقوکینەکـە و هاروهـاجیی قوتابییەکەیش هێندە فراوان دەبێت کە ناچاردەبێت قوتابیەکە بگوازێتـەوە پـۆلێکی دیکـە. ئەم گواستنەوەیە کارێکی نادروستە چوونکە داننانێکە بە بێدەسەڵاتی و لاوازیـی مامۆسـتا، مامۆستای سەرکەوتوو ئەوەیە کە هەوڵ دەدات لە دەروونی گشت قوتابیەك بگات بـۆ ئـەوەی دەستی بگرێت و یارمەتیی بدات. بەڵام ئەو مامۆستایەی ئاگربە ئـاگر دەکوژێنێتـەوە، واتـا ـەبەرانبەر رقی منداڵ رقوکینە بەکاردێنێت و دەیگوازێتەوە پۆلێکی دیکـە یـان بەمەبەسـتی تەنگەتاوکردنی قوتابییەکە سزای دەدات و چەند بڕیارێکی توندی لەبارەوە دەردەکـات، ئـەوا گەورەترین بەڵگەی پێنەگەیشتنی خۆی لەرووی ویژدانی و سۆزییەوە دەخاتە بەرچاو.

لایەنی سـێیەم گرنگیـی ئـەو رۆڵـە روونەکاتـەوە کـە مامۆسـتا وەك جێگـرەوەی بـاوك دەیگێڕێت.

هەندێ منداڵ هەن هەسـت بـەوە دەکـەن کـە رەتکراونەتـەوە و لەلایـەن دەوروبەریانـەوە پەسندنین. ئەو منداڵانەی لەلایەن دایبابانیانەوە رەتکراونەتەوە و بێزراون، ئەوا لە قوتابخانـەدا

پێویستیان بە دڵارامیی سۆزیی هەیە، چوونکە بە بۆچوونی دەروونناسیی لە دایبابی راستەقینە بێبەشن، بۆیە ئەوان لەهەر کەسێکدا بەدوای پەیوەندیی سۆزیدا دەگەڕێن کە ڕەنگە جێگەی بەتاڵی باوکیان بۆ پڕبکاتەوە. ئەو منداڵەی کە دڵنیایە دایبابی خۆشیاندەوێت، دەتوانێ لە سەربەخۆبوونی سۆزیدا سەرکەوتنێکی زووڕەس وەدەستبهێنێ، بەڵام ئەو منداڵەی لەمە دڵنیا نییە هەوڵ دەدات لەقۆناغی منداڵی و تا مردنی پەیوەندییەکی سۆزیی لەگەڵ کەسێکی دیکەدا دروست بکات. ئەو منداڵەی لە رووی سۆزییەوە دڵنیا نییە، پێویستییەکی زۆری بەوە هەیە خۆشەویستیی مامۆستاکەی وەدەستبهێنێ.

ئێستە لەم بارەیەوە تێڕوانینی نوێ لەگەڵ ئەو تێڕوانینە پەروەردەییە کۆنە جیاوازە کە پێیوابوو دەبێ سەرکردایەتی و گەورەو بچووکییەك لە پەیوەندیی نێوان مامۆستا و وقوتابیاندا هەبێ و مەسافەیەکی کۆمەڵایەتیانە لە نێوان مامۆستا و قوتابیاندا رەچاوبکرێت. بنەمای بوونی سەرکردایەتی و گەورەو بچووکیی نێوان مامۆستا و قوتابی ئەوەبوو کە مامۆستای بێدەسەڵات و سست هیچ سوودێکی نابێ. ئەم بنەمایە پشت بەو بیردۆزە دەبەستێ کە پێیوایە سەپاندنی سزا بەسەر قوتابیانی کەمتەرخەم و سەرپێچیکار و تۆقاندنیان بەهۆی دەسەڵاتەوە، کارێکی پێویستە و لەهەمان کاتیشدا رێکارێکی یەکلاکەرەوە و خێرایەو ئاستێك بۆ گشت رەفتارە ناپەسندەکانی قوتابیان دادەنێت. بەڵام بنەمای بوونی مسافەیەکی کۆمەڵایەتیی نێوان مامۆستا و قوتابیش بانگەشە بۆ ئەوە دەکات کە پاراستنی رێزوحورمەتی نێوان مامۆستا و قوتابی بەندە بەوەی کە نابێ زۆر تێکەڵی یەکتری ببن، بۆیە هەندێ لەو قوتابخانانەی کە بەو دوو بنەمایە کار دەکەن بەشێوازی جیاجیا جەخت لەسەر پیادەکردنی دەکەنەوە، لەوانە: بەخشینی نازناوی گەورە بە مامۆستا و دانیشتنی مامۆستا لەسەر کورسییەك کە لەسەر سەکۆیەکی بەرزی بەردەم قوتابیاندا دادەنیشێت، نەخواردنی خۆراك لەگەڵ قوتابیان، لەکاتی نانی نیوەڕۆشدا دەبێ شوێنێکی تایبەتی دوور لە قوتابیانی بۆ تەرخان بکرێ.

پەیوەندی مرۆیی نێوان سەرۆك و کەسانی ژێر دەستی، یان پەیوەندیی نێوان خاوەنکار و کرێکار و نێوان مامۆستا و قوتابی دەبێ لەسەر بنەمای خۆشەویستی و هاوسۆزییەوە بێت. ئەم جۆرە پەیوەندییانەی نێوان ئەو کەسانەی لەسەرەوە باسمانکردن بەهۆی دانانی یاسا و خشتەکانەوە رێك ناخرێن. ئەمە زۆر بەڕوونی لە سەردانیکردنی ئەو قوتابخانەدا بەدیار دەکەوێ کە پەیوەندیەکی سەرکەوتووی کۆمەڵایەتیانەی نییە، چوونکە ئەو شێوازەی کە قوتابیان بەهۆیەوە سڵاو لە مامۆستا دەکەن و هەروەها ئەو شێوازەیش کە مامۆستایان بەهۆیەوە قسە لەگەڵ قوتابیانیان دەکەن، کەسی بینەر هەر لەیەکەم نیگایەوە دەتوانێ رای خۆی لەسەر ئەو پەیوەندییانە بدات کە ئاخۆ لەسەر بنەمای دۆستایەتی و تێکگەیشتن و هاوڕێیەتییەوە بونیادنراوە، یان لەسەر بنەمای دەسەڵات و سەروەریی.

لەبەرئەوە دەتوانین بڵێین یەکەمین ئەرکی مامۆستا ئەوەیە کە خۆشەویستیی قوتابیانی وەدەستبهێنێت و دەبێ ئەمەیش شتێکی تاکەکەسیی بێت. چوونکە مامۆستای ئاقڵ ئەوەیە کە بەرلەوەی قوتابیان بیناسن دەبێ ئەو بیانناسێت و دەستپێشەخەری لە دروستکردنی دۆستایەتی و خۆشەویستییەکی قووڵ بکات، بۆیە لەسەری پێویستە لایەنە باشەکانی هەر قوتابییەك بەجیا بدۆزێتەوە و رێزو حورمەتی خۆی بۆ لایەنە باشەکانیان بنوێنێ و هەوڵ بدات لە هەلومەرجی خانەوادەیی هەر قوتابیەك بگات و بزانێ چ ئاستەنگێك لە پێداویستییەکانی قوتابخانەدا رووبەڕوویان دەبێتەوە. بەڕێوەبەری قوتابخانەیی دانا و لێهاتوویش ئەوەیە کە رێکاری باش بگرێتەبەر بۆئەوەی مامۆستایان لەسەرەتای ساڵی خوێندندا لە ماڵەوەدا سەردانی قوتابیان بکەن ، چوونکە ئەم شێوازە پەروەردەییە پەیوەندیی نێوان مامۆستا و قوتابیان پتەو دەکات و یارمەتی گەشەکردنی خوو و نەریتە باشەکانی کۆمەڵایەتیی دەدات.

زۆر هەڵەیە مامۆستا بەهۆی پیشاندانی دەسەڵاتەوە پەیوەندیی لەگەڵ قوتابیدا دروست بکات، یان پەیوەندییەکەی لەسەر بنەمای رەخنەلێگرتن و پشتگوێخستن دابڕێژێت، بەڵکو لەسەر مامۆستا پێویستە رەخنە لە قوتابییانی نەگرێت و سەرکۆنەیان نەکات، بۆئەوەی هەماهەنگی و یەکترناسینێکی باش لە نێوانیاندا دروست ببێت. چوونکە ئەو شێوازە

نادروستانەی باسمانکردن بەدڵنیاییەوە دوژمنایەتی دروست دەکات و پاڵ بە قوتابیانەوە دەنێت رەوتێکی رکابەر و دوژمنکارانە بگرنەبەر. (ئۆجست یکهۆرن) پشتگیریی ئەو رایە دەکات و لەبارەی ئەزموونەکانی خۆی وەك مامۆستا و بەڕیوەبەری قوتابخانە و بەڕیوەبەری گەورەترین دەستگەی خانەی نەوجەوانە لادەرەکانی شاری (ڤییەنا) دەدوێت، ناوبراو دەڵێ: کاتێ مامۆستا ئامرازی توندوتیژ لەهەمبەر قوتابیانی کەمتەرخەم بەکاردەهێنێ، لە راستیدا ئەو هەمان ئەو ئامرازانە بەکاردەهێنێ کە منداڵ دەخاتە نێو کێشمەکێش لەگەڵ کۆمەڵگەدا. ئەم ئامرازانە لەجیات ئەوەی ئاستی توندیی هەڵوێستەکە کەم بکەنەوە، رکابەری و رقوکینە پتر دەکات و دوژمنایەتییە چەپێنراوەکەی نێو دەروونی منداڵ دەتەقێنێتەوە))، بۆیە ئیکهۆڕن لەو دەستگەیەی کە سەرپەرشتیی دەکرد سیستمێکی توندوتیژی پیادە نەدەکرد، بەڵکو خۆی لە هەموو ئەو کۆتوبەندانە بەدوور دەخستەوە کە پێیوابوو ناپێویستن.

سزا وەك هۆکاری دانانی ئاستێك بۆ هەستی دوژمنایەتیی منداڵان:

شتێکی ئاساییە کە سزا لە پەیوەندییەکانی نێوان مامۆستا و قوتابیاندا شوێنێکی نەبێ. جا ئەو پرسیارەی ئێستە رووبەڕوومان دەبێتەوە ئەوەیە کە ئایا هەڵوێستی مامۆستا لەهەمبەر ئەو رەفتارە دوژمنکارانەیە چییە کە قوتابی ئەنجامی دەدات، بۆنموونە: ئەگەر لەو کاتەی مامۆستا پشتی لە پۆل بێت و لەسەر تەختەڕەشدا شت بنووسێت و قوتابییەکیش پارچە تەباشیرێك بهاوێژێتە تەختە رەشەکە، هەڵویستی مامۆستا چی دەبێت؟ لەم دۆخەدا یەکەم ئەرکی مامۆستا ئەوەیە لەو رەفتارە تێبگات، بۆچی منداڵەکە پارچە تەباشیرەکەی هاوێشت؟ ئایا لەبەر ئەوەیە کە لەسەرووی توانای خۆی ئەرکی خراوەتە سەرشان؟ ئایا دەربرینی هەستی بێزارییە لەهەمبەر ئەو رەخنەیەی مامۆستا ئاراستەی کردووە، یان هەستیکردووە سستوسووك کراوە؟ یانیش مامۆستاکە گرنگیی بە قوتابییەکە نەداوە وەك تاکێك؟

تێگەیشتنی مامۆستا لە هەستی دوژمنانەی قوتابی بەو هەنگاوە یەکەمە دادەنرێت کە دەبێ مامۆستا لەهەمبەر ئەو دوژمنایەتییەدا هەڵیبهێنێت، دوای ئەوە لەسەر مامۆستا پێویستە بەرنامەیەکی دیاریکراو ئامادە بکات کە چەندان جۆرە چالاکیی لەخۆ بگرێت بۆ ئەوەی تیایدا ئەو دوژمنایەتیە بتوێنێتەوە. ئەم شێوازی دروستکردنی پەیوەندی لەنێوان مامۆستاو قوتابیان پەیوەندییەکان قووڵتر دەکاتەوە و کار بۆ بونیادنانی کەسێتیی قوتابیان دەکات. زۆر نادروستە کە سزا وەك هۆکاری سەرکوتکردنی دوژمنایەتیی بەکاربهێنرێ، چوونکە هەر سزادانێك حەزی دوژمنایەتیی زۆرتر و بەهێزتر دەکات.

بەکورتی و پوختی، ئەرکی دەسەڵاتەکانی فێرکارییە ئەم مامۆستا خۆشەویستە بەڕێز و خۆشخووە بۆ قوتابیان دەستەبەر بکات کە خۆشەویستیی خوێندن و رووکردنە فێرکردن لە دەروونی قوتابیانی دەچێنێت. چوونکە زانراوە کە کاتێ منداڵ یەکەم جار دەخرێتە بەرخوێندن چ رەفتارێکی لەگەڵ بکرێت و دووچاری چ هەڵوێستێك ببێتەوە، ئەوا ئەو رەفتار و هەڵوێستانە دەستنیشانی ئەو شێوازەی گونجانی دەکەن کە لە ساڵەکانی دواتری خوێندنیدا دەیگرێتەبەر. چەندان منداڵ هەن کە لەساڵی یەکەمی خوێندنیاندا رقوکینەیان لەهەمبەر مامۆستایەکدا هەبووە، دواتر رقوکینەکەیان کردووەتە مەسەلەیەکی گشتی و بەسەر کۆی کردەی فێرکردن و مامۆستایان و تەنانەت تەلاری قوتابخانەشیان گشتاندووە، دواتر ئەم گشتاندنە بووەتە هۆی ئەوەی لەسەرەتای رێگەی فێربووندا واز لە قوتابخانە بهێنێت.

زۆر گرنگە مامۆستایان ئەوپەڕی توانای خۆیان بۆ ئەوە تەرخانبکەن کاری قوتابخانەیی و کەشی قوتابخانە لەبەرچاوی منداڵان هێندە شیرین و خۆش بکەن کە ورە و هیمەتی قوتابیان بجوڵێنێ و سوودیان پێببەخشێ. ئەو ساڵانەی کە قوتابی لە قوتابخانەدا بەسەریاندەبات کەمن و هەر رۆژێکیش گرنگی و بەهای خۆی هەیە. بۆیە قوتابخانە دەبێتە شتێکی پرووپووچ ئەگەر ئەو کاتانەی قوتابی تیایدا بەسەری دەبات چەندان چالاکیی بێکەڵك لەخۆ بگرێت. قوتابیان ئەو جۆرە مامۆستایانەیان خۆشدەوێت کە بەباشی پلان بۆ پڕۆژەی دڵخۆشکەرانە و سەرگەرمکارانە دادەنێت و ماوەماوە رێگە و پلانەکانی دەگۆڕێت و باشترین دەرفەت بۆ

قوتابیانی دەڕەخسێنێ بۆ ئەوەی توانای خۆیان لە داهێنان و جێبەجێکردنی پلانەکاندا بەکاربهێنن. هەروەها قوتابیان ڕێزوحورمەتێکی زۆر لەو مامۆستایە دەگرن کە ڕێز لە راوبۆچوونیان دەگرێت و بەجوانی گوێیان بۆ رادەدێرێت، واتا کاتێ مامۆستا وەك مرۆڤێك ڕێز لە قوتابیانی دەگرێت ئەوا قوتابیانیش ڕێزێکی زۆری لێدەگرن.

گرفتەکانی گونجان لە قوتابخانەکانی دواناوەندیدا

نووسەر بەهاوبەشی لەگەڵ هۆبەی ڕێنماییکردنی دەروونیی کۆلێژی پەروەردە لێکۆڵینەوەیەکی ئەنجام داوە بۆ گرفتە باوەکانی نێوان قوتابییە کچ و کوڕەکانی قوتابخانەکانی دواناوەندیی شاری قاهیرە کە (٢٤٣) قوتابی کچ و کوڕ تاقیکردنەوەیان لەسەر ئەنجام درا. لەم لێکۆڵینەوەیەدا تاقیکردنەوەکەی (موونی) بەکارهات، هەڵبەتە لەدوای بەمیسری کردن و سەرلەنوێ ئامادەکردنەوەی تا لەگەڵ ژینگەی میسری بگونجێت، ئەم تاقیکردنەوەیە(٢٦٤) پرسیار لەخۆ دەگرێت کە دابەش دەبنە سەر یانزە بواری جۆراوجۆری وەك:

١) گرفتەکانی تەندروستی و جەستەیی
٢) گرفتەکانی ئابووری
٣) گرفتەکانی کاتی دەستبەتاڵی.
٤) گرفتەکانی سێکسی.
٥) گرفتەکانی گونجانی کۆمەڵایەتی.
٦) گرفتەکانی هەڵچوونی.
٧) ئاین.
٨) گرفتەکانی تایبەت بە خانەوادە.
٩) ڕێنماییکردنی پەروەردەیی و پیشەیی.
١٠) کاری قوتابخانەیی.
١١) خوێندن و پرۆگرامەکانی خوێندن.

بۆ سوود وەرگرتنی پتر لەو لێکۆڵینەوەیە و ئاشنابوون بە شێواز و ڕێگەی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکە و درککردن بە بوارەکانی پیادەکردنی، واباشترە وێنەیەکی ئەو تاقیکردنەوەیە پێشکەش بکەین، بەڵکو ببێتە یارمەتیدەرێکی ئەو کەسانەی سەرقاڵی ئەو جۆرە لێکۆڵینەوەیەن.

خۆت گرفتەکەت دەستنیشان بکە

(لە لیستی گرفتەکان وەرگیراوە کە لەلایەن موونییەوە ئامادەکراوە)

(وێنەی تایبەت بە قوتابخانەکانی دواناوەندی)

ڕێنماییەکان:

ئەم لیستە نموونەی ئەو گرفتانەی تیادایە کە گرفتاری زۆرێك لەو کەسانە دەبێتەوە کە لە تەمەنی تۆدان، گرفتەکانیش پەیوەندییان بە تەندروستی و لایەنی ئابووری و ژیانی کۆمەلآیەتی و پەیوەندییەکانی خانەوادەیی و ئاین و پیشە و کاری قوتابخانەیی و هتد و هەیە.

لەنێویاندا ئەو گرفتانە دەبینیتەوە کە بەشێوەیەکی شەخسی دووچاری هەندێ جارسبوون و تەنگەتاویی کردوویت، هەندێکیشیان بەسەر تۆدا پیادە نابن.

ئەوەی لەسەرت پێویستە، لیستەکە بخوێنیتەوە و ئەو گرفتانە بژار بکەیت کە بەڕاستی هەراسانیان کردوویت، ئەمەیش بە بەکارهێنانی ئەم هەنگاوانەی لای خوارەوە دەبێت:

هەنگاوی یەکەم: زۆر بەهێواشی لیستەکە بخوێنەرەوە و هەر گرفتێکیش کە بەسەر تۆدا پیادە دەبێت و بەڕاستی هەراسانت دەکات هێڵێکی بەژێردا بهێنە، بۆنموونە: ئەگەر ئەو شتەی هەراسانت دەکات ئەوەبێ کە کێشی لەشت گونجاو نییە، ئەوا هێڵێك بەژێر گرفتی یەکەمی

نێو لیستەکەدا بهێنە ئەویش ئەوەیە: کێشم گونجاو نییە. لەهەمبەر گشت ئەو گرفتانەی دیکەش کە هەراسانت دەکەن هەمان کردار دووبارە بکەرەوە.

هەنگاوی دووەم: کاتێ بەتەواوی لە هەنگاوی یەکەم دەبیتەوە، چاوێك بەو گرفتانەدا بخشێنەوە کە پێشتر هێڵت بەژێردا هێناون، دواتر ئەو گرفتانە بژار بکە کە هەست دەکەیت زۆرترین هەراسانیت بۆ دروستدەکەن و بازنەیەك بەدەوری ژمارەی بەرانبەری هەر گرفتێك بکێشە، بۆنموونە: لەکاتی چاوخشاندنەوەت بەو گرفتانەی هێڵت بەژێردا هێناون لەهەموویان جارسکەرتر ئەوەیە گرفتی نەگونجاوی کێشتە، ئەوا دەبێ بازنەیەك بەدەوری ژمارەکەی بەرانبەریدا بکێشیت.

(ا) کێشم گونجاو نییە.

هەنگاوی سێیەم: کاتێ لە هەنگاوی دووەم دەبیتەوە، وەڵامی پرسیارەکانی نێو لاپەڕەی کۆتایی تاقیکردنەوەکە بدەرەوە

تێکڕا	
پرۆگرام و خوێندن	
کاری قوتابخانەیی	
ڕێنماییکردنی پەروەردەیی و پیشەیی	
گرفتەکانی خانەوادەیی	
ئاین	
گرفتەکانی هەڵچوونی	
گونجانی کۆمەڵایەتی	
ڕەگەزی بەرانبەر	
گرفتەکانی کاتی دەستبەتاڵی	
لایەنی ئابووری	

ئەم لیستەی خوارەوە بەهێواشی بخوێنەوە و هێڵێك بەژێر ئەو گرفتەدا بهێنە کە پێتوایە هەراسانت دەکات:

١) کێشم گونجاو نییە.

٢) بەزۆری نەخۆشم.

٣) نازانم بە دانایی پارەو پووڵم خەرج بکەم.

٤) خەرجیم لە خەرجیی هاوڕێیانم کەمترە.

٥) من لە دروستکردنی پەیوەندیی نوێدا خاوم.

٦) کاتێ رووبەڕووی خەڵك دەبمەوە دەشڵەژێم.

٧) کاتێ قسە لەگەل رەگەزی جیاواز دەکەم، دەشڵەژێم.

٨) بەئاسانی لەگەڵ رەگەزی جیاواز تێکەڵ نابم.

٩) خۆم دەخەمە نێو زۆربەی گفتوگۆیەکانەوە.

١٠) زۆربەی جار هەستی خەڵکی بریندار دەکەم.

١١) زۆر بەخێرایی هەڵدەچم و ئەعصابم لەدەست دەدەم.

١٢) زیاد لەپێویست هەندێ شت بەجدیی وەردەگرم

١٣) لەسەر نوێژکردن بەردەوام نابم.

١٤) گومان لەهەندێ پرسی ئاینی دەکەم.

١٥) یەکێك لە ئەندامانی خانەوادە بەتەواوی سەرقاڵی کردووم و بیرمی داگیرکردووە.

١٦) هەندێ لە ئەندامانی خانەوادەکەم نەخۆشن.

١٧) ناتوانم بەو کارە رابگەم کە زۆر حەزی لێدەکەم.

١٨) دەمەوێ بزانم چ کارێك بۆ من باشە و لەگەڵم دەگونجێت.

١٩) لە قوتابخانە زۆر دوادەکەوم (غائب).

٢٠) جارێك یان زیاتر لە وانەکانم کەوتووم.

٢١) لە ماڵەوەدا بۆ خوێندن شوێنێکی گونجاوم نییە.

٢٢) پێویستم بە خوێندنی ئەو شتانە هەیە کە لە قوتابخانە پێشکەشمان ناکرێ.

٢٣) زۆر زوو ماندوو دەبم.

٢٤) زۆربەی جار ژانەسەر دەگرم.

٢٥) دوای سووربوون و داواکردنێکی زۆر لەباوکم ئەوسا پارەم دەداتێ.

٢٦)خەرجییەکی رێکوپێکی دیاریکراوم نییە.

٢٧) کاتێ لەنێو گردبوونەوەکاندام هەست دەکەم کۆتویەندکراوم.

٢٨) ناتوانم لە قسەکردن و گفتوگۆدا بەردەوام بم.

٢٩) ناتوانم سەرنجی رەگەزی جیاواز رابکێشم.

٣٠) رێگەم پێنادرێ لەگەڵ رەگەزی جیاوازدا هاورێیەتیم هەبێ.

٣١) هەستدەکەم خەڵك گاڵتەم پێدەکەن.

٣٢) ئەو کەسێتییەم نییە کە خەڵکان بۆ خۆم رابکێشم.

٣٣) من زۆر نیگەرانم.

٣٤) زۆر دەچمە نێو خەیاڵ و دالغەوە.

٣٥) هەست بە لەرزۆکی و بێقەراری و رارایی دەکەم لەهەمبەر بیروباوەڕەکانی ئاینیم.

٣٦) دایبابم ناچارم دەکەن نوێژ بکەم.

٣٧) دایبابم زیاد لەپێویست قوربانیم بۆ دەدەن.

٣٨) دایبابم وەك منداڵێك رەفتارم لەگەڵدا دەکەن.

٣٩) دەترسم ئەو شت و کاروپیشەیە وەدەستنەهێنم کە لەگەڵ حەزی پیشەییمدا دەگونجێت.

٤٠) پێویستم بە ئامۆژگاری هەیە لەوەی دوای قوناغی دواناوەندیی چیبکەم.)

٤١) هەستدەکەم بەخراپی مادەکانی خوێندنم هەڵبژاردووە.

٤٢) لە خوێندنەوەی وانەکانم کاتێکی پێویست بەسەر نابەم.

٤٣) ناچارکراوم لە بوارێکدا بخوێنم کە حەزی پێناکەم.

٤٤) پرۆگرامەکانی خوێندن پەیوەندییان بەژیانی رۆژانەوە نییە.

٤٥) چاوم کزە و توانای بینینم لاوازە.

٤٦) زۆربەی جار کاتێ وادەی نانخواردن دێت هەست بە برسیەتی ناکەم.

٤٧) جلوبەرگی رێکوپێکم کەمە.

٤٨) پارەکانم بەشی هەواگۆڕین و رابواردن ناکەن.

٤٩) بۆ خۆشڕابواردن و هەواگۆڕکێ کاتێکی تەواوم لەبەر دەستدا نییە.

٥٠) چێژ لەو شتانە وەرناگرم کە خەڵکانی دیکە چێژی لێوەردەگرن.

٥١) ناتوانم لەهەمبەر مەسەلە سێکسییەکاندا پرسیار لە دایبابم بکەم.

٥٢) ئێمە سەرزەنشتی قوتابخانە دەکەین چوونکە زانیاریی سێکسیمان پێنادات.

٥٣) دڵنیانیم کە چ کاریگەرییەك لەسەر خەڵکانی دیکە بەجێدەهێڵم.

٥٤) زۆر بەئاسانی لەلایەن خەڵکانی دیکەوە کۆنترۆڵ دەکرێم.

٥٥) من زۆر کەمتەرخەم و گوێپێنەدەرم.

٥٦) من زۆر بەخێرایی شت لەبیر دەکەم.

٥٧) گومانم لە بەهای پەرستش و نوێژکردن هەیە.

٥٨) دەمەوێ هەستبکەم کە لە خودا نزیکم.

٥٩) لەگەڵ دایبابم ناژیم.

٦٠) دایبابم لەیەکتری دابڕاون، یان دەستیان لەیەکتری بەرداوە.

٦١) حەز دەکەم کارە جۆربەجۆرەکان بزانم وشارەزاییم لەبارەیانەوە هەبێت.

٦٢) من بەپەلەم خوێندن تەواو بکەم و کارێك بدۆزمەوە.

٦٣) ئەوەی مەبەستمە ناتوانم بەجوانی گوزارشتی لێبکەم.

٦٤) دەترسم لەو گفتوگۆیانە بەشداریبکەم کە لەپۆلدا دەگوزەرێن.

٦٥) هەستدەکەم پرۆگرامەکانی خوێندن زۆر قورسن و تێیان ناگەم.

٦٦) بۆمن دژوارە لە مامۆستاکانم بگەم.

٦٧) خواردنی گونجاوی تەندروستیی ناخۆم.

٦٨) بەردەوام کێشم لە دابەزیندایە.

٦٩) خانەوادەکەم لەرووی ئابوورییەوە گرفتیان هەیە و کەمدەرامەتن.

٧٠) خانەوادەکەم سانسۆرێکی توند لەسەر هەر دینارێك دادەنێن کە خەرجی دەکەم.

٧١) ناتوانم هەموو ئەو شتانە بخوێنمەوە کە حەز بەخوێندنەوەیان دەکەم.

٧٢) دەرەفەتی گونجاو و پێویستم نییە تا بچمە نێو سروشت و چێژی لێوەربگرم.

٧٣) دەمەوێ هەندێ لە نەخۆشییەکانی سێکسی بزانم و زانیارییان لەبارەوە پەیدا بکەم.

٧٤) دەمەوێ لە گرفتێکی زیانبەخشی سێکسی دەربازبم.

٧٥) توانای سەرکردایەتیکردنم نییە.

٧٦) لە دروستکردنی هاوڕێیەتییەکاندا خاو و هێواشم.

٧٧) هەندێ مەسەلەی گرنگ بە مکوڕبوونەوە وەرناگرم.

٧٨) ناتوانم بەئاسانی رای خۆم دەربڕم.

٧٩) بوونی دەمارگیری ئاینیم پێ باش نییە.

٨٠) جیاکردنەوەی نێوان باشە و خراپە دووچاری سەرسوڕمانم دەکات.

٨١) دایکم یان باوکم مردوون.

٨٢) هەست دەکەم من لەنێو ئەندامانی خانەوادەکەم نامۆم.

٨٣) چ سوودێك لە خوێندنی قوتابخانەدا نابینم.

٨٤) نامەوێ کەسێك کەفالەتەم بکات.

٨٥) قوتابخانەم خۆشناوێت.

٨٦) حەز بەهەندێ وانە ناکەم.

٨٧) هەستدەکەم لەپۆلدا سەربەستیم کۆتوبەندکراوە.

٨٨) لەپۆلدا دەرفەتی گفتوگۆیەکی پێویستمان بۆ نارەخسێنریّ.

٨٩) بەپێی پێویست خەوم نییە.

٩٠) زوو زوو دوچاری هەلاّمەت دەبم.

٩١) دەترسم واز لە خوێندن بهێنم بۆئەوەی کار بکەم.

٩٢) دەمەویّ بەهەوڵی تایبەتیی خۆم هەندیّ پارەو پوول وەدەستبهێنم.

٩٣) لەکاتی دەستبەتاڵیدا هیچ شتێکی خۆش نییە خۆمی پیّ سەرقاڵ بکەم.

٩٤) دەرفەتی گونجاوم بۆ نارەخسیّ بۆئەوەی بچمە سینەما.

٩٥) لەکاتی قسەکردن سەبارەت بە مەسەلە سێکسیەکان دەشڵەژێم.

٩٦) بەهۆی پەیوەندییەکی سۆزییەوە گرفتاری هێدمە بوومەتەوە.

٩٧) من شەرمنم.

٩٨) بەبچوکترین شت هەستم بریندار دەبێت.

٩٩) دەترسم بکەومە نێو هەڵەوە.

١٠٠) بەبچووکترین شت ورەم دەڕووخێت.

١٠١) دایبابم لە بیرکردنەوەیاندا کۆنەپەرستن.

١٠٢) دەمەویّ قووڵتر لە مانای کتێبە ئاسمانییەکان بگەم.

١٠٣) دایبابم زۆر رەخنەم لێدەگرن.

١٠٤) دایبابم یەکێك لە خوشکەکان یان براکانم بەسەردا دەسەپێنن و پێیانوایە لەمن باشترە.

١٠٥) هەر مادەیەك کە بۆ بەشی خوێندنی داهاتوو هەڵێدەبژێرم گرفتاری سەرسوڕمانم دەکات.

١٠٦) لەهەمبەر هەڵبژاردنی هەر مادەیەك بۆ خۆ ئامادەکردن بۆ چوونە قۆناغی کۆلیژ گرفتاری سەرسوڕمان دەبم.

١٠٧) ناتوانم بیرکۆی خۆم لەسەر وانەکانی قوتابخانەدا چڕبکەمەوە.

١٠٨) نازانم چۆن بەشێوەیەکی باش و بەرهەمدار وانەکانم بخوێنمەوە.

١٠٩) هەندێ وانە پێویستیی بە خوێندن و کارێکی زۆرتر هەیە.

١١٠) ناتوانم بەدحاڵی بوونم لەگەڵ یەکێك لە مامۆستاکان چارەسەر بکەم و تێکبگەین.

١١١) زۆربەی جار گرفتاری هەوکردنەکانی قوڕگ دەبمەوە.

١١٢) نەخۆشییەکی پێستم هەیە.

١١٣) دەمەوێ کەلوپەلێکی زۆری تایبەت بەخۆم بکڕم.

١١٤) پێویستم بە پارەیە بۆئەوەی خوێندنی باڵام تەواو بکەم.

١١٥) دەرفەتی پێویستم بۆ نارەخسێ تەماشای تەلەفزیۆن بکەم.

١١٦) دەرفەتی پێویستم بۆ نارەخسێ سەرقاڵی حەز و ئارەزووەکانم بم.

١١٧) مەسەلەی چاوپێکەوتن و گفتوگۆی کوڕان لەگەڵ کچان دووچاری سەرسامیم دەکات.

١١٨) دەترسم لەوەی هاوڕێیەتییەکی پتەو لەگەڵ رەگەزی بەرانبەردا دروست بکەم.

١١٩) زۆر بەئاسانی دەشڵەژێم و دەستو پێی خۆم وندەکەم.

١٢٠) کاتێ خەڵکانی دیکە رەخنەم لێدەگرن زۆر تەنگەتاو و وەڕس دەبم.

١٢١) هەندێ جار خۆزگە دەخوازم کە هەر لەدایك نەبوومایە.

١٢٢) دەترسم لەوەی بەتەنها جێمبهێڵن.

١٢٣) چارەنووسی دوای مەرگ دووچاری سەرسامیم دەکات. نازانم خەڵك دوای مردن چییان بەسەردێت.

١٢٤) ناتوانم هەندێ لەو هەڵانەم لەیاد بکەم کە دەیانکەم.

١٢٥) دایکم بە یەکێك لە گرفتەکانم دەزانم.

١٢٦) باوکم بە یەکێك لە گرفتەکانم دەزانم.

١٢٧) دوای خوێندنی ناوەندی نازانم چ بوار و مادەیەك بۆ کارکردن هەڵبژێرم.

١٢٨) دەمەوێ فێری پیشەیەك ببم.

١٢٩) وانەی بیرکاریم پێ قورسە.

١٣٠) لە نووسیندا بێتوانام.

١٣١) سیستمەکانی قوتابخانە زۆر توندوتیژن.

١٣٢) فەسلەکانی خوێندن زۆر جارسکارن.

١٣٣) باڵام مامناوەندی نییە.

١٣٤) باڵام گونجاو نییە.

١٣٥) هەر ئێستە پێویستم بە کارێکە ماوەیەك خۆمی پێ سەرقاڵ بکەم.

١٣٦) پێویستم بەوەیە تەنها لە پشووەکاندا کارێك بکەم.

١٣٧) لە پشووی هاوینەدا هیچ شتێکی دڵخۆشکەر نییە خۆمی پێ سەرقاڵ بکەم.

١٣٨) نایەڵن لەگەڵ ئەو کەسانە تێکەڵبم کە خۆم دەمەوێ.

١٣٩) دایبابم لێناگەڕێن کتێبەکانی خۆشەویستی و سۆزیی بخوێنمەوە.

١٤٠) زۆرجار ئەو پرسیارە لەخۆم دەکەم کە ئاخۆ دەتوانم هاوسەرێکی گونجاو بۆ خۆم بدۆزمەوە.

١٤١) خەڵك پێیانوایە من لووتبەرزم.

١٤٢) لە گردبوونەوە و کۆبوونەوەکاندا رێز لە پێگەم ناگیرێ و پشتگوێ دەخرێم.

١٤٣) زۆر بەخێرایی فرمێسك بە چاوانمدا دێنە خوار.

١٤٤) لە زۆربەی ئەو کار و شتانەی هەوڵیان بۆ دەدەم، شکست دەهێنم.

١٤٥) هزر و خەیاڵەکانی تایبەت بە بەهەشت و دۆزەخ نیگەرانم دەکەن.

١٤٦) دەترسم خودا لە رۆژی پەسلاندا سزام بدات.

١٤٧) من تاکە کچ یان کوڕی دایبابم.

١٤٨) لەگەڵ یەکێك لە خوشك یان براکانم بەتەواوی ناگونجێم.

١٤٩) زۆر قورسە بڕیار لەسەر ئەوە بدەم کە ئاخۆ دەچمە زانکۆ یان نا.

١٥٠) دەمەوێ زانیارییەکی زۆر لەبارەی کۆلێژەکانەوە بزانم.

١٥١) من لە ڕێنووس و ڕێزماندا لاوازم.

١٥٢) کردەی کورتکردنەوە و پوختکردنەوەم پێ قورسە.

١٥٣) مامۆستاکانم کەسێتییان نییە.

١٥٤) مامۆستاکانمان هاوڕێی قوتابیان نین.

١٥٥) لە ڕووی دیمەن و قیافەوە سەرنجڕاکێش نیم.

١٥٦) هەستی بیستنم کزە.

١٥٧) ماڵم لە قوتابخانە زۆر دوورە.

١٥٨) زۆر لەوە پەست و بێزارم کە خزموکەسمان لەگەڵ ئێمە دەژین.

١٥٩) نایەڵن شەوان بچمە دەرەوە.

١٦٠) لە کۆمەڵە و گروپەکانی قوتابخانەدا بەپێی پێویست بەشداری ناکەم.

١٦١) مەیلم ها وەلای کەسێك لە ڕەگەزی جیاوازدا، وەلێ ئەو مەیلی بۆم نییە.

١٦٢) زۆر بیر لە مەسەلەی مارەبڕین دەکەمەوە.

١٦٣) هەست بە تەنیاییەکی کوشندە دەکەم.

١٦٤) دەمەوێ پتر خۆشەویست و لەبەردڵان بم.

١٦٥) زۆربەی کات هەستدەکەم دڵخۆش و بەختیار نیم.

١٦٦) من زۆر کەللەڕەقم.

١٦٧) ڕەفتارە خراپەکانی هاوڕێیانم گرفتاری شڵەژان و تێکچوونم دەکەن.

١٦٨) حەز دەکەم لە پۆلدا گزیی بکەم.

١٦٩) دایبابم دەستیان بەسەر زۆربەی مەسەلەکانی تایبەت بەخۆمدا گرتووە.

١٧٠) دایبابم متمانەیان پێم نییە.

١٧١) زۆرم پێ قورسە بڕیار لەسەر ئەوە بدەم لە کامە کۆلێژ بخوێنم.

١٧٢) دەترسم رۆژێك لە رۆژان نەتوانم لە کۆلێژدا بخوێنم.

١٧٣) حەز ناکەم وانەکانم بخوێنمەوە.

١٧٤) یادگەم سست و لاوازە.

١٧٥) مامۆستاکانم یارمەتیم نادەن.

١٧٦) مامۆستاکانمان هەستوسۆزی قوتابیان لەبەرچاو ناگرن.

١٧٧) ناتوانم بەباشی قسە بکەم بۆنموونە (زمانم دەگیرێت) لاڵەپەتەم.

١٧٨) لە بەرانبەر هەندێ نەخۆشیدا هەستیارییم هەیە.

١٧٩) لەماڵەوە ژوورێکی تایبەت بەخۆم نییە.

١٨٠) دایکم، یان باوکم لە کاردا زۆر ماندوون.

١٨١) ژیانی کۆمەڵایەتیانەم نییە.

١٨٢) دەمەوێ فێربم شەوان لەگەڵ خەڵك قسە بکەم و دانیشم.

١٨٣) دایبابم لێناگەڕێن فیلمەکانی خۆشەویستی و سۆزیی ببینم.

١٨٤) لە کتێبە هەرزانبەهاکانەوە زانیاریی سێکسیی وەدەستدەهێنم.

١٨٥) رقم لە کەسێکە.

١٨٦) کەسێك رقی لێمە.

١٨٧) هەستدەکەم بەدبەختم.

١٨٨) ژیانم خۆشی و شادومانیی تیادا نییە.

١٨٩) هەندێ جار بەبێ مەبەست درۆ دەکەم.

١٩٠) هەندێ جار قسەی ناشرین دەکەم و جنێو دەدەم.

١٩١) زۆربەی جار راوبۆچوونم لەگەڵ راوبۆچوونی دایبابم دژبەیەکە.

١٩٢) پێویستم بە سۆز و خۆشەویستیی هەیە.

١٩٣) خۆ راهێنان و پراوەکردنم لەسەر ئەنجامدانی کارێکدا نییە.

١٩٤) دەترسم دوای کۆتاییهاتنی قوتابخانە کارێکم دەستنەکەوێت.

١٩٥) من لەخوێندنەوەدا هێواشم.

١٩٦) من هەستدەکەم کە راپۆرتی گونجاوم دەستنکەوێ.

١٩٧) مامۆستاکانمان بەپێی بنەمای بەقسەم بکە و بە عەمەلم مەکە رەفتار دەکەن.

١٩٨) زۆربەی مامۆستاکانمان شارەزاییان کەمە.

١٩٩) خوێن بینینی مانگانەم دووچاری تێکچوون بووەتەوە.

٢٠٠) هەندێ جار ددانم دەیەشێ.

٢٠١) ماڵەکەمان لە زۆربەی کەلوپەلەکانی حەسانەوە و خۆشگوزەرانیی بێبەشە.

٢٠٢) هاوسێیەکانم خۆشناوێن.

٢٠٣) پێویستم بەوەیە خۆم زیاتر رۆشنبیربکەم.

٢٠٤) دەمەوێ قیافە و دیمەنی دەرەوەم باشتر بکەم.

٢٠٥) لە خزمەتکارەکانەوە زانیاریی سێکسی وەدەستدەهێنم.

٢٠٦) لە هاوڕێیەکانمەوە زانیاریی سێکسیی وەدەستدەهێنم.

٢٠٧) هەندێ جار وەك منداڵان رەفتار دەکەم.

٢٠٨) من زۆر زرگن(حسود) و ئیرەییدارم.

٢٠٩) متمانەم بەخۆم نییە.

٢١٠) گرفتەکانم زۆرن.

٢١١) ناتوانم خۆم لە خووە خراپەکانم رزگاربکەم.

٢١٢) ناتوانم بەسەر خۆمدا زاڵبم.

٢١٣) هیوادەخوازم کە خانەوادەیەکی دیکەم هەبوایە کە بەجۆرێکی دیکە بوونایە.

٢١٤) خانەوادەکەم پێشوازییەکی باش لە هاوڕێکانم ناکەن و بەخێرهاتنیان ناکەن.

٢١٥) باوەڕم بە خۆم نییە لە زانستێکی گونجاودا بتوانم پسپۆڕیی پەیدا بکەم یان کاربکەم.

٢١٦) نازانم چۆن بەدوای کاردا بگەڕێم.

٢١٧) لەهەمبەر تاقیکردنەوەکاندا هەست بە نیگەرانیی دەکەم.

٢١٨) زۆربەی جار لە وانەکانمدا نمرەی کەم وەدەستدێنم.

٢١٩) نمرەی تاقیکردنەوەکان پێوەری دروستی توانا و زیرەکیی نین.

٢٢٠) هەندێ تاقیکردنەوە قورسن.

٢٢١) لووتم تەواو نییە و گرفتی تەندروستیی هەیە.

٢٢٢) زۆر لەوە بێزارم کە جگەرەکێشم.

٢٢٣) من لەبەرانبەر ئەو ماڵەی تیایدا نیشتەجێین، هەست بەشەرم دەکەم.

٢٢٤) ناچارم پارە قەرز بکەم.

٢٢٥) من لەهەمبەر پۆشاك و شتەکانی تایبەت بەخۆم زۆر کەمتەرخەمم.

٢٢٦) دەرفەتی تەواوم نییە ئەو شتانە بکەم کە حەزیان لێدەکەم.

٢٢٧) من زۆر بیر لە مەسەلەکانی سێکسیی دەکەمەوە.

٢٢٨) من ناتوانم لە مامۆستایەکەم جیاببمەوە.

٢٢٩) زۆربەی جار بێ بیرکردنەوە و لێکدانەوە قسە و رەفتار دەکەم.

٢٣٠) هەستدەکەم کەس نییە تێمبگات.

٢٣١) من یادوەریی ناخۆشم لەبارەی منداڵیمەوە هەیە.

٢٣٢) خەونی ناخۆش دەبینم.

٢٣٣) من هەندێ جار وەك خۆم حەز دەکەم وانیم.

٢٣٤) زۆر بەئاسانی دەکەومە نێو گرفت و تەڵەوە.

٢٣٥) بەدەست بوونی کێشمەکێشەکانی خانەوادەییەوە دەناڵێنم.

٢٣٦) ناتوانم لەبارەی مەسەلەکانەوە گفتوگۆ لەگەڵ خانەوادەکەمدا بکەم.

٢٣٧) پێویستم بەوە هەیە پلانێك بۆ ئایندە دابنێم.

٢٣٨) خانەوادەکەم دژ بەهەندێ پلان دەوەستنەوە کە بۆخۆمم داناون.

٢٣٩) ناتوانم لەگەڵ هەندێ ماددەدا هەڵبکەم.

٢٤٠) بەپێی پێویست زیرەك نیم.

٢٤١) چالاکییەکانی قوتابخانە پێویستی بە پیادەکارییەکی زۆرە.

٢٤٢) قوتابیانی قوتابخانەکەی ئێمە بۆ لەئەستۆگرتنی بەرپرسیاریەتی هان نادرێن.

٢٤٣) هەردوو قاچم ئێشیان هەیە.

٢٤٤) بوونە جەستەییەکەم هەراسانم دەکات.

٢٤٥) لەدوای قوتابخانە بۆ ماوەیەکی زۆر دوورودرێژ خەریکی کارێکم.

٢٤٦) ئێستە رقم لەو کارە زیادە دەبێتەوە کە پێیەوە سەرقاڵم.

٢٤٧) لە نزیك ماڵەوەماندا بۆ وەرزشکردن شوێنێکی گونجاو نییە.

٢٤٨) لە گەمەکانی وەرزشیدا شارەزایی پێویستم نییە.

٢٤٩) ناتوانم بەسەر پاڵنەرەکانی سێکسیدا زاڵبم.

٢٥٠) پەیوەندیی سۆزی لەگەڵ هاوڕێیە کچەکانم، یان کوڕەکاندا دەبەستم.

٢٥١) پێم قورسە لە گرفتەکانی تایبەتی خۆم بدوێم.

٢٥٢) کەس نییە باسی گرفتەکانی خۆمی بۆ بکەم.

٢٥٣) هەستدەکەم هەندێ جار لە شێتبوون نزیکبوومەتەوە.

٢٥٤) هەندێ جار غایەڵەی خۆکوشتن بە مێشکمدا دێت.

٢٥٥) زۆر بەئاسانی خۆم دەدەمە دەست خەڵەتاندن و وروژانەکان.

٢٥٦) ویژدانم زۆرم ئازار دەدات.

٢٥٧) دەمەوێ بێگەڕانەوە ماڵەوە جێبهێڵم.

٢٥٨) بەراشکاوی باسی هەموو شتێکی خۆم بۆ باوکم ناکەم.

٢٥٩) لە ئایندە دەترسم.

٢٦٠) زۆر بە راژەی بەزۆری سەربازییەوە سەرقاڵم.

٢٦١) دەترسم لە بواری خوێندندا شکست بێنم.

٢٦٢) دەمەوێ واز لە قوتابخانە بهێنم.

٢٦٣) پشووی نێوەڕۆ زۆر کورتە.

٢٦٤) حەزم لەو گردبوونەوە و کۆبوونەوانەیە کە قوتابیان لەخۆ دەگرێت.

هۆشداری: دوای تەواوبوون لە هێڵکێشان بەژێر ئەو گرفتانەی کە هەراسانیان کردوویت، وەلاّمی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەرەوە:

١ – ئایا کامە لەو گرفتانە لە هەموویان زیاتر هەراسانیان کردوویت؟ بەشێوەیەکی کەمێك دوورودرێژ لەبارەی دوو یان سێ لەو گرفتانەت بنووسە.

٢– حەز دەکەیت قوتابخانە لە چارەسەرکردنی هەندێ لە گرفتەکانت بەشداربێت؟

(بەڵی .... نەخێر.......).

٣ – حەز دەکەیت لەبارەی هەندێ لە گرفتەکانت لەگەڵ کەسێکدا قسەبکەیت؟

(بەڵێ...... نەخێر.......).

ئەنجامی لێکۆڵینەوەکە:

یەکەم: لە دواناوەندییەکانی کوڕان

زۆرترین ئەو گرفتانەی باوبوون ئەمانە بوون:

١) بەپێی پێویست بەهێز و تەندروست نیم.

٢) بەپێی پێویست راهێنانی وەرزشی ئەنجام نادەم.

٣) زۆر زوو ماندوو دەبم.

٤) کێشم کەمە.

٥) توانای بینینم کزە.

گرفتەکانی ئابووری:

١) دەمەوێ بزانم چۆن پارەوپوولم پاشەکەوت بکەم.

٢) دەمەوێ بە ئارەقەی نێوچەوانی خۆم هەندێ پارەوپوول کۆبکەمەوە.

٣) لەماڵەوە ژوورێکی تایبەتم نییە.

٤) پێویستم بە کارێکە کە تەنها لە پشوودا خۆمی پێ سەرقاڵ بکەم.

٥) باوکم لە کاردا زۆر ماندوو دەبێت.

گرفتەکانی کاتی دەستبەتاڵی:

١) دەمەوێ زیاتر خۆم رۆشنبیربکەم.

٢) دەرفەتی گونجاوم نییە وەرزش بکەم.

٣) شارەزایی و کارامەییم لە گەمەکانی وەرزشیدا نییە.

٤) شوێنێکی وەرزشیی گونجاو لەنزیك ماڵماندا نییە.

٥) کاتێ خۆم لەنێو کۆبوونەوە و گردبوونەوەکاندا دەبینمەوە هەست دەکەم کۆتوبەندکراوم.

گرفتەکانی سێکسیی:

١) لەکاتی قسەکردن لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەر دەشڵەژێم.

٢) بەئاسانی لەگەڵ ڕەگەزی جیاواز تێکەڵ نابم.

٣) ناتوانم لەبارەی هیچ مەسەلەیەکی سێکسییەوە پرسیار لە باوکم بکەم.

٤) مافی خۆمانە گلەیی لە قوتابخانە بکەین، چوونکە هیچ زانیارییەکی سێکسیمان پێنادات.

٥) دەمەوێ زانیاریی لەبارەی هەندێ لە نەخۆشییەکانی سێکسی پەیدابکەم.

گرفتەکانی گونجانی کۆمەڵایەتی:

١) من شەرمنم.

٢) بەبچوکترین شت هەستم بریندار دەبێت.

٣) دەمەوێ زیاتر خۆشەویست و لەبەردڵان بم.

٤) من زۆر زرگن(حسود) و ئیرەیی پێبەرم.

٥) کەسێ نییە باسی گرفتەکانی خۆمی بۆ بکەم.

گرفتەکانی هەڵچوونیی:

١) زۆر دەچمە نێو دونیای خەیاڵ و دالغەلێدانەوە.

٢) زۆربەخێرایی تووڕەدەبم و ئەعصابم لەدەست دەدەم.

٣) بەبچووکترین شت هەڵدەچم و وەك کورەی هەنگم لێدێت.

٤) زۆربەخێرایی فرمێسك بەچاوانمدا دێتەخوارێ.

٥) من زۆر کەللەڕەقم.

ئاین:

١) بەپێی پێویست ناچمە مزگەوتەوە.

٢) دەمەوێ هەست بکەم لە خودا نزیکم.

٣) دەمەوێ باشتر لەقورئان و کتێبەکانی ئاسمانیی بگەم.

٤) چارەنووسی خەڵك لەدوای مردن دووچاری سەرسوڕمانم دەکات.

٥) دەترسم خودا لە ڕۆژی پەسلاندا سزام بدات.

گرفتەکانی تایبەت بە خانەوادە:

١) دایبابم زیاد لەپێویست قوربانیم بۆ دەدەن.

٢) دایکم، یان باوکم، مردوون.

٣) لەگەڵ یەکێك لە خوشك و براکانم ناگونجێم.

٤) بەدەست کێشمەکێشەکانی خانەوادەییەوە دەناڵێنم.

٥) بەڕاشکاوی هەموو شتێکی تایبەت بە خۆم بۆ باوکم باس ناکەم.

ڕێنماییکردنی پەروەردەیی و پیشەیی:

١) بەپەلەم خوێندن تەواو بکەم و کارێك بدۆزمەوە.

٢) سەبارەت بەو کارانەی کە لەدوای تەواوکردنی خوێندن دەیانکەم، پێویستم بە ئامۆژگاریی هەیە.

٣) دەمەوێ زانیارییەکی زۆر سەبارەت بە کۆلێژەکانی جۆراوجۆر کۆبکەمەوە.

٤) دەترسم کۆلێژ وەرم نەگرێت.

٥) بۆ ئاینده پێویستم بە دانانی پلان هەیە.

کاری قوتابخانەیی:

١) کاتێکی پێویست لە خوێندنەوەی وانەکانم بەسەر نابەم.

٢) نازانم چۆن بەرێگەیەکی بەرهەمدار و بەسوود وانەکانم بخوێنمەوە.

٣) لە کارە زارەکییەکاندا دووچاری زەحمەتی دەبم.

٤) لەبارەی تاقیکردنەوەکانەوە هەست بە نیگەرانی دەکەم.

٥) حەز بە هەندێ وانە ناکەم.

پرۆگرامی خوێندن و خوێندن:

١) هەندێ لە تاقیکردنەوەکان قورسن.

٢) نمرەکانی تاقیکردنەوە پێوەرێکی دروستی توانا و زیرەکیی نین.

٣) زۆربەی مامۆستاکانمان شارەزاییان کەمە.

٤) مامۆستاکانمان هەستوسۆزی قوتابیان لەبەرچاو ناگرن.

٥) مامۆستاکانمان کەسێتییان نییە.

زۆرترین ئەو دەستەواژانەی لە وەڵامەکانی پێشوودا دووبارە بوونەتەوە:

١) بەپێی پێویست ناچمە مزگەوت.

٢) ناتوانم هیچ پرسیارێکی سێکسی لە باوکم بکەم.

٣) بەئاسانی ناتوانم لەگەڵ رەگەزی جیاواز تێکەڵ ببم.

٤) زۆر دەچمە نێو دونیای خەیاڵ و دالغە لێدانەوە.

٥) دەترسم خودا لە رۆژی پەسلاندا سزام بدات.

دووەم: لە قوتابخانەکانی دواناوەندیی کچاندا:

١) زوو ماندوو دەبم.

٢) بەپێی پێویست وەرزش ناکەم.

٣) زۆربەی جار ژانەسەر دەگرم.

٤) چاوم باش نابینێ.

٥) گرفتاری تێکچوونی سووڕی مانگانە بوومەوەتەوە.

گرفتەکانی ئابووری:

١) دەمەوێ بزانم چۆن پارەو پوولم پاشەکەوت بکەم.

٢) دەمەوێ بە ئارەقەی نێوچەوانی خۆم هەندێ پارە پەیدا بکەم.

٣) لەماڵەوە ژوورێکی تایبەت بەخۆم نییە.

٤) باوکم لە کاردا زۆر ماندوو دەبێت.

٥) حەز دەکەم لە گەڕەکێکی دیکەدا نیشتەجێ بین.

گرفتەکانی کاتی دەستبەتاڵی:

١) کاتێ ڕووبەڕووی خەڵك دەبمەوە دەشڵەژێم.

٢) دەرفەتی پێویستم نییە بۆئەوەی چێژ لە سروشت وەربگرم.

٣) دەرفەتی گونجاوم بۆ نارەخسێ بچمە سینەما.

٤) لەپشووی هاویندا هیچ شتێکی دڵخۆشکەر نییە خۆمی پێ سەرقاڵ بکەم.

٥) زۆربەی جار نایەڵن شەوان بچمە دەرەوە.

گرفتەکانی سێکسی:

١) کاتێ قسە لەگەڵ رەگەزی جیاواز دەکەم، دەشڵەژێم.

٢) نایەڵن هاورێیەتی لەگەڵ رەگەزی جیاواز دروست بکەم.

٣) پەیوەندی نێوان دوو رەگەز دووچاری سەرسوڕمانم دەکات.

٤) ناتوانم هیچ پرسیارێکی سێکسی لە دایبابم بکەم.

٥) لەمەسەلەی چاوپێکەوتنی کوڕان بۆ کچان گرفتاری سەرسوڕمان دەبم.

گرفتەکانی گونجانی کۆمەڵایەتی:

١) من شەرمنم.

٢) بەبچووکترین شت هەستم بریندار دەبێت.

٣) زۆر بەئاسانی دەشڵەژێم.

٤) دەمەوێ زیاتر خۆشەویست و لەبەردڵان بم.

٥) هەستدەکەم کەسێ نییە تێمبگات.

گرفتەکانی هەڵچوونیی:

١) زۆر دەچمە نێو دونیای خەیاڵ و دالغەوە.

٢) زۆر بەخێرایی تووڕەدەبم و ئەعصابم لەدەست دەدەم.

٣) بەبچووکترین شت هەڵدەچم.

٤) من زۆر نیگەرانم.

٥) زۆر بەخێرایی فرمێسك بەچاوانمدا دێتەخوارەوە.

ئاین:

١) بەپێی پێویست ناچمە مزگەوتەوە.

٢) لێکدانەوەی خودا دووچاری سەرسوڕمانی کردووم.

٣) دەمەوێ هەستبکەم کە لە خودا نزیکم.

٤) لەهەمبەر چارەنووسی دوای مەرگی مرۆڤەکان سەرم سوڕماوە.

٥) دەترسم خودا لە ڕۆژی پەسلاندا سزام بدات.

گرفتەکانی خانەوادەیی:

١) دایبابم لەپێناو من زۆر قوربانیی دەدەن.

٢) ئەندامێکی خانەوادەکەم زۆر سەرقاڵی کردووم.

٣) هەندێ لە ئەندامانی خانەوادەکەم نەخۆشن.

٤) بەڕاشکاوی هەموو شتێ بۆ دایبابم باس ناکەم.

٥) لەگەڵ یەکێك لە خوشك و براکانم بەتەواوی ناگونجێم.

گرفتەکانی ڕێنماییکردنی پیشەیی:

١) پێویستم بە ئامۆژگاری هەیە سەبارەت بەو کارەی کە دوای تەواوکردنی خوێندنی دواناوەندی دەیکەم.

٢) من زۆر بەپەلەم خوێندن تەواو بکەم و کارێك بدۆزمەوە.

٣) دەمەوێ زانیارییەکی زۆر لەسەر کۆلێژەکاندا پەیدابکەم.

٤) ناتوانم بڕیار لەسەر ئەوە بدەم کە لە چ کۆلیژێك بخوێنم.

٥) دەترسم کۆلێژ وەرمنەگرێت.

گرفتەکانی کاری قوتابخانەیی:

١) کاتێکی پێویست لە خوێندنەوەی وانەکانم بەسەر نابەم.

٢) ناتوانم بیرکۆی خۆم لەسەر وانەکانمدا چڕبکەمەوە.

٣) نازانم بەرێگەیەکی بەرهەمدار و سوودمەند بخوێنمەوە.

٤) هەندێ وانەم پێ خۆش نییە.

٥) لەهەمبەر تاقیکردنەوەکاندا هەست بە نیگەرانیی دەکەم.

گرفتەکانی پرۆگرام و خوێندن:

١) لە ماڵەوەدا شوێنێکی گونجاوم بۆ خوێندنەوە نییە.

٢) مامۆستاکانمان هاورێی قوتابیان نین.

٣) مامۆستایانمان رەچاوی هەستوسۆزی قوتابیان ناکەن.

٤) نمرەکانی تاقیکردنەوەکان پێوەری دروستی زیرەکی و توانا نین.

٥) هەندێ تاقیکردنەوە قورسن.

لەدۆخی کچاندا زۆربەی گرفتەکان ئەمانەی خوارەوە بوون:

١) زوو ماندوو دەبم.

٢) زۆربەی جار ژانەسەر دەگرم.

٣) ناتوانم هیچ پرسیارێکی سێکسیی لە دایبابم بکەم.

٤) نازانم بەچ رێگەیەکی بەرهەمدار و بەسوود بخوێنمەوە.

٥) زۆر بەخێرایی فرمێسك بە چاوانمدا دێنە خوارەوە.

چۆن ژیانێکی گونجاوی دوور لە قەیران و گرفت بۆ نەوجەوان دەستەبەر بکەین

کەواتە دەبێ بەدوای فەلسەفەیەکی پەروەردەیی دەروونیدا بگەڕێین کە ژیانێکی سەقامگیرو هێمن بۆ نەوجەوانەکانمان دابینبکات و لە کەوتنە نێو چاڵی قەیرانەکانی دەروونی و هەڵچوونیی بەدووریان بخاتەوە، چوونکە ئەگەر نەوجەوان ئەو ژیانە سەقامگیر و هێمنەی بۆ دەستبەر نەکرێ، گرفتاری کێشمەکێشی دەروونی و نیگەرانیی دەبێت و ڕەفتارەکانیشی نەگونجاو دەبن بەشێوەیەك کە چەندان گرفتی جۆراوجۆر بۆ خۆی و ئەندامانی خانەوادەکەی دەخولقێنێ.

چۆن ئەم فەلسەفەیە بلۆزینەوە؟

وەڵامم بۆ ئەو پرسیارە بریتییە لە دەستەواژەیەکی (دروسی باروتش) کە تیایدا دەڵێت: ((**ئەمە بە تێگەیشتنێکی باشتر دێتەدی**). جا ئەو پرسیارەی ئێستە ڕووبەڕوومان دەبێتەوە ئەوەیە: ئەم تێگەیشتنە باشترە چۆن وەدەستبهێنین؟

دەبێ لەسەر دوو بنەمای گرنگ پەیوەندیی خۆمان و نەوجەوانەکانمان دابڕێژین:

یەکەم: لە هەستوسۆزیان تێبگەین.

دووەم: دەبێ لەهەستوسۆزەکانی خۆیشمان تێبگەین.

لەم دوو گۆشەنیگایەی خوارەوە وردتر باسی ئەم دوو بنەمایە دەکەین:

یەکەم: گرنگیی شرۆڤەکردنی تاقیکردنەوە و بەسەرهات و شارەزاییەکانی ڕابردووی نەوجەوان بۆ تێگەیشتن لە ڕەفتارەکانی.

دووەم: ئەو خولیا و ئاراستەگرییانەی کە پاڵ بە نەوجەوانەوە دەنێن و ڕەفتارەکانی ئاراستە دەکەن.

سێیەم: چۆنیەتیی ڕووبەڕووبوونەوەی هەستوسۆزەکانی نەوجەوان.

چوارەم: دەبێ لەگەڵ نەوجەوانانمان ڕاستگۆ و بێ غەلوغەش بین.

پێنجەم: نابێ هەر لەپێناو نەوجەوانانماندا بژین، بەڵکو دەبێ لەگەڵیشیاندا بژین.

شەشەم: چۆنیەتی بەرخوردکردن لەگەڵ هەستەکانی تووڕەیی نەوجەوان.

یەکەم: گرنگیی شرۆڤەکردنی تاقیکردنەوە و بەسەرهاتەکانی رابردووی نەوجەوان بۆ تێگەیشتن لە رەفتارەکانی:

بۆئەوەی لە رەفتاری نەوجەوان تێبگەین و ئەو یارمەتییەی بدەین کە زۆر پێویستیی پێی هەیە، لەسەرمان پێویستە لە هەستوسۆزەکانی رابردووی تێبگەین. ئەم تێگەیشتنە بۆ زانینی ـەو هۆیانەی کە پاڵی پێوەدەنێ چەند رەفتارێك بکات زۆر سوودمەندە، هەروەها یارمەتیمان ـەدات کە بزانین چۆن گرفت و تەنگوچەڵەمە جۆراوجۆرەکانی سەریانهەڵداوە.

زۆربەی ئەو هەستوسۆزانەی کە لە ئێستەدا رووبەرووی رەفتاری نەوجەوان دەبێتەوە و کاریگەری بەسەرکەسێتییەکەیدا بەجێدەهێڵێ، بۆ رابردوو دەگەڕێتەوە. هەروەها پەیوەندییەکی توندوتۆڵیشی بە تێڕوانینی نەوجەوان هەیە لەهەمبەر خۆیدا، ئەو تێڕوانینەیش ـەرەنجامی تاقیکردنەوەکانی سەردەمی منداڵی و چۆنیەتیی مامەڵەی دایبابیەتی.

ئەمەیش وامان لێدەکات بڵێین: دەبێ ئەو رووداوانە بزانین کە بەسەر منداڵدا دێت، هەروەها ئاشنایەتی لەگەڵ ئەو تاقیکردنەوانەی پەیدابکەن کە گوزەریان پیادا دەکات، بۆ ـەوەی لە رەفتارەکانی ئایندەی تێبگەین. بەڵام تەنها ئەو زانین و ئاشنابوونە بەس نییە، ـەڵکو لەگەڵیاندا کردەیەکی دیکەی گرنگ هەیە، ئەویش: پێویستی زانینی لێکەوتەی ئەو ـاقیکردنەوە و رووداوانەیە بەسەر دەروونی منداڵدا: ئاخۆ منداڵ چۆن لەو رووداوانە ـگەیشتووە و کاریگەریی و شوێنەوارکانی بەسەر کەسێتییەکەیدا چین؟

ئەوەی لەم بارەیەوە روودەدات ئەوەیە کە لەو تاقیکردنەوەو رووداوانەدا یەکێك لەم دوو مەسەلەیەی خوارەوە دێتەکایەوە:

١) هەستی منداڵ بەخۆشنەویستنی خۆی، واتا لەقۆناغی نەوجەوانیی هەست بە پووچی و کەمپایەیی و رەفتاری بەدی خۆی بکات، ئەم هەستوسۆزەش لە رابردوویەکی دووری منداڵەوە لەسەر دوو بنەماوە پێکدێت و بونیاد دەنرێت:

یەکەم: هەستی منداڵ بەوەی کە بەهۆی پێداویستییەکانی جەستەییەوە بەد بووە.

دووەم: هەستکردنی منداڵ بەوەی کە بەهۆی پاڵنەرەکانی دوژمنکارییەوە بەد بووە.

لەبارەی بنەمای یەکەم کە (پەیوەندیی بە پێداویستییەکانی جەستەییەوە هەیە) دەتوانین بەم شێوەیەی خوارەوە راڤەی بکەین:

زۆربەی جار کاتێ منداڵ هەست بە برسیەتی دەکات و داوای خۆراك دەکات پێی دەڵێین: (نا..نا)، رەنگە لەو کاتیدا کەوتبێتینە ژێر کاریگەریی ئەو باوەڕەی کە دەبێ خواردنی منداڵ لە کاتی دیاریکراوی خۆیدا بێت و بە کاتژمێر دیاری بکرێت.((جا ئەگەر منداڵ لە دەرەوەی کاتە دیاریکراوەکەدا بۆ خواردن گریا، ئەوا بە منداڵێکی بەدی هەژمار دەکەین)). ئەم رەفتارەی ئێمە یەکەم لێدان و هێدمەیە کە وەبەر منداڵ دەکەوێت و ئەم وێنەیەی لای خوارەوە لە ئەندێشەیدا بەجێدەهێڵێ:(منداڵێکی بەدم چوونکە ویستوومە جەستەم تێربکەم).

جگە لەمانەیش، مادام منداڵ نەیتوانیوە خۆراکی پێویست بۆ جەستەی وەدیبهێنێ، ئەوا رەنگە گرفتاری تووڕەیی وقیژە و هاواری بکات. لێرەشدا دایباب سەرکۆنەی دەکەن.

لایەنێکی دیکەیش هەیە کە پەیوەندیی بە تێرکردنی پێداویستییەکانی منداڵەوە هەیە، ئەویش پێویستیی دەربازبوونە لە پاشەڕۆیە زیادەکانی، چوونکە لە تەمەنی دووساڵیدا دەبێ لەسەر ئەوە رایبهێنین بۆ خۆدەربازکردن لە پاشەڕۆیەکانی بچێتە ئاودەستەوە، بەڵام خۆ لەوکاتیدا ماسوولکەکانی بەپێی پێویست گەشەیان نەکردووە و ئەقڵیشی ئەو ئامادەگییەی نییە زۆر بە ئاسانی ئەو شتانە جێبەجێی بکات کە ئێمە داوای لێدەکەین. لە راستیدا ئێمە ئەو کردە سروشتییە دەبەستینەوە بە تاقیکردنەوە ناخۆشەکانی، لەکاتێکدا دەبێ جەستەی بحەسێنێتەوە، بەڵێ ئەم کردەیە دەکەینە شتێکی زۆر قوڕس کە هیچ بوژانەوە و حەسانەوە و چێژ وەرگرتنێکی بۆ دەستەبەر ناکات. لێرەدا منداڵەکە بەهۆی نائامادەیی خۆی لە ئەنجامدانی ئەو کردەیە بەو رێگەیەی کە دایباب داوای لێدەکەن و (بەهۆی ناتەواوی

ێنەگەیشتنی ماسوولکەکانییەوە) هەست بە تووڕەیی دەکات، تووڕەبوونەکەیشی وا لە ەیابی دەکات سەرکۆنەی بکەن و بە منداڵێکی پیسوپۆخڵ و خراپی لەقەڵەم بدەن، چوونکە ەیموێ بەشێوەیەکی زۆر سەرەتاییانە خۆی لە پاشەڕۆیەکانی دەرباز بکات.

دواتر رۆژگارەکانی ژیانی منداڵ گوزەر دەکەن، رەنگە لە بواری ژیانیدا چەند حەزێکی ێکەی جەستەیی بۆ دروست ببێت کە دیسانەوە دایبابان نایەڵن وەدیانبهێنێ، بۆنموونە: هەندێ منداڵ پەنجەی خۆیان دەگەزن و دەیمژن، هەرچەندە منداڵان چێژێکی زۆر لەمەدا ەبینن، بەڵام گەورەکان رێگریان لێدەکەن و داوایان لێدەکەن پەنجە لە دەمیان دەربێنن، ەکاتێکدا منداڵان چێژێکی زۆری لێوەردەگرن.

جگە لەمانەیش رەنگە لەو کاتەی منداڵ نەخۆش دەکەوێت دایباب شتی وەها بکەن کە منداڵانیان تووڕەبکات. دواتر لەوانەیە منداڵ ئەو شتە پەرتوبڵاوانەی نێو ئەندێشەی کۆبکاتەوە و بەشێوەیەکی هەڵە رێکیانبخاتەوە، بەشێوەیەك ئەو دەرەنجامەی لێ هەڵدەهێنجێ کە ئەو قەدەغەکارییانە جۆرێکن لە سزادان. لەئەنجامدا ئەو وێنەیە بەشێوەیەکی نامـاقووڵ ـیاتر لە ئەندێشەیدا گەشە دەکات و تەنانەت پێی وادەبێت کە (منداڵێکی بەدە).

بەکورتی و پوختیی، منداڵی بچووك لەسەرەتای ژیانیدا پێویستیی بە چێژی جەستەیی و دەربڕینی تووڕەییەکانی هەیە. بەڵام شتێکی دیکە بەسەر منداڵدا زاڵدەبێت و ئاراستەی دەکات، ئەویش خۆ لە تووڕەبوون بەدوور بگرە، چوونکە ئەگەر وانەکات ئەوا سۆزی دایباب لەدەست دەدات. بەڵام لەگەڵ چەپاندنی هەستوسۆزەکانیشی(هەستەکانی تووڕەیی) لەهەمان کاتدا هەست بەوە دەکات کە تۆ دایکێك یان باوکێکی زۆر تۆقێنەریت، بۆیە رقی لێت دەبێتەوە و لەهەمان کاتدا لێشت دەترسێت. تووڕەییە چەپێنراوەکەی چەندان وێنانەدنی سەرەتایی بۆ تۆڵەلێکردنەوە دروست دەکات.

بەم شێوەیە دەبینین کە تێڕوانین و بیروبۆچوونی منداڵ لە هەمبەر خۆیدا بە تاقیکردنــەوە و رووداوەکانی منداڵیی کاریگەر دەبێت. ئەم تاقیکردنەوانە ئەو باوەڕەی لەلا دروست دەکەن کە منداڵێکی بەدە، بەهۆی:

١ – پێداویستییەکانی جەستەیی.

٢ – پاڵنەرەکانی دوژمنکاری لە هەمبەر دایبابی.

دەبێ ئەوە بزانین کە ئەم تاقیکردنەوانەی رابردووی منداڵ بەراستی لە ئایندەدا کاریگەریی لێدەکات و دەبێ دایباب و مامۆستا و ئەوکەسانەی گرنگیی بە منداڵ دەدەن، ئەوە بزانن کـە ئێمە باس لەچ کارکردێك دەکەین کە کاریگەریی بەســەر رەفتــاری نەوجــەوانی و گەنجیــەتیی منداڵەوە دەبێت. ئەوەی لەم شرۆڤەکردنەدا گرنگە ئەوەیە کە نابێ زانیاریمان تەنها بەندبێ بــە درککردن بە پرسەکە وەك کۆمەڵێك شارەزایی کە رووبەڕووی هەندێ منداڵ دەبێتەوە، بــەڵکو دەبێ بزانین: منداڵ چۆن لەم رووداوانە دەگات و چ کاریگەرییەك لە ئەندێشەیدا بەجێدەهێڵێ؟

زۆرێك لە منداڵان پێیانوایە کە ئامۆژگاریی دایبابانیان دەرەنجامی خۆشنەویستنە. منــداڵ بەهۆی شارەزایی و رووداوەکانی پێشووتر هەست دەکات کە خۆشەویستیی دایبابی لەهەمبەر خۆیدا خۆشەویستییەکی تەواو نییە و پێداویستیی سۆزیانەیان تێر ناکات. ئەم جۆرە تێڕوانینە بەردەوام بەسەر تاکدا زاڵدەبێت، ئەو تێڕوانینەی کە لە منداڵیی خۆیدا ئــەو خۆشەویــستییەی وەدەستنەهێناوە کە چاوەڕوانی بووە. رەنگە ئەم هەستە چەند وێناندنێکی لــە ئەندێــشەدا بــۆ دروست بکات هەرچەندە زیاتر گەورەتربێت کاریگەریی خراپتری لێبکات.

ئێستە نموونەی کچۆڵەیەکتان بۆ دەهێنمەوە بەناوی (م)، گەرچــی ئــەم کــچۆڵەیە تەمــەنی گەیشتبووە چواردە ساڵ. ئەوا سووربوو لەسەر ئەوەی کە دایکی رۆژانە بێتــە قوتابخانەکــەی و بیباتەوە ماڵەوە، بەڵام دایکی سووربوو لەسەر ئەوەی کە لەو رۆژانەی لەبەر ســەرقاڵیی خــۆی ناتوانێ بچێتە دوای، دەبێ بە پاس بێتەوە.

جارێکیان دوای ئەم هەوڵانــە (م) زۆر تووڕەبــوو، دواتــر بەنیگایــەکی پــڕ لــە رقوقینــەوە لەدایکی نواڕی و بەقیژەوە گوتی: ((گوێبگرە، من رقم لێت دەبێتەوە، چوونکە تــۆ هــەرگیز

ـەت خۆشنەویستووە، هیچت بـۆم نـەکردووە، بـەردەوام لەگـەڵ مـن پڕووپـووچ و تانەلێـدەر
ـوویت)).

دایکەکـە پاشمـاوەی چـیرۆکەکەی بـەم شـێوەیە گێڕایـەوە:(لەسـەرەتا بـەهۆی قـسە
ـشرینەکانییەوە دووچاری شۆك بووم و هەستم بە ئـازار و تەنگەتاوییـەکی زۆر کـرد...بـەڵام
ـکویر یادەوەرییـەکان یـەك لـەدوای یـەك بەخەیاڵـمدا هاتنـەوە...قۆنـاغی منـداڵیی ئـەوم
ـەتـەوەیاد... منـداڵیی کـچەکەم و قـرەی بـەردەوامم لەگـەڵ بـاوکی بـەهۆی دۆخـی
ـووریمانەوە)).

هەروەها ئەوەشم وەبیرهاتەوە من بەبێ درککردن و هۆشیارییەوە، لـە زۆربـەی کاتەکانـدا
ـختارم لەگەڵیدا دەکرد و مەسەلەکانم بـۆ چارەسـەر دەکـرد... ڕەنگـە کـچەکەم ئـەوەی بـۆ
ـوونبووبێتەوە کە لەوکاتەی دەمشۆرد و پۆشاکەکانیم لەبەردەکرد گرنگیم پێنەدەدا، لەوکاتەی
ـجێمدەهێشت بەردەوام دەگریا.. من وەبیرمـدێت کـە قـسەم لەگەڵیـدا دەکـرد چـەندە لـێم
ـووڕەدەبوو... دێتەوەیادم کە سزایەکی زۆرمان دەدا بۆئەوەی واز لە خووە خراپەکان و میزاجە
ـوو گۆڕاوەکانی بێنێ. ئێستەیش وادەبینم لەهەمبەر منـدا رقـوقینی لەدڵـدا گرتـووە.بۆیـە
ـووڕەبوونەکەیشی زیاتر بـووە چـوونکە نەچـوومەتە قوتابخانـە تـا بیهێنمـەوە ماڵـەوە. ئـەو
ـووڕەیەی ئێستەیـشی خـستووەتە سـەر تـووڕەیی و رقـە کۆنەکـەی، ئـەو رقـە کۆنـەی کـە
ـەرچاوەکەی لە نەبەخشینی سۆزی پێویستی سەردەمی منداڵی بوو ، بۆ ئەوەی هەست بکات
کە خۆشەویستە.

منداڵی بچووك لەکاتی گەشەکردنیدا دەچێتە ژێر رکێفی چەند بنەمایەکی بـێ هـۆ و بـێ
ـێککاریی. زۆربەی جار پیسوپۆخڵە و پێویستی بەوەیـە دەسـت لـە هـەموو شـتێك بـدات و
دەست لەهەموو شتێك وەربـدات، ئەمـە لەلایـەك، لەلایـەکی دیکەیـشەوە پـەروەردەکردن و
ـێنماییکردنیشی لەلایەن دایبابییەوە شتێکی بێ چەندوچۆنە. زۆر سروشتیشە لەلایەن خۆیـەوە
دایبابی بە دوو دێوی زەبـەلاح بـچوێنێ کـە بـەردەوام فـەرمانی بەسـەردا دەکـەن و بێـزاری
دەکـەن!! هـەروەها زۆر سروشـتییە کـە زۆربـەی حـەز و هـزر و هەسـتە زینـدووەکان و

رقوکینەکانیشی بەسەر دایبابیدا هەڵڕژێنێ، چوونکە ئەوان تاکە پەناگە و هۆی وەدیهێنانی گشت داواکارییەکانی ئەون و زۆریش رقی لێیان دەبێتەوە و هەر دایبابیشن پانتایی زۆربەی هەستوسۆز و خەیاڵاتەکانی داگیر دەکەن.

جا مەسەلەکە راستی بێت یان خەیاڵ، ئەگەر منداڵ لە سەرەتای ژیانی خانەوادەییدا هەستیکرد بەپێی پێویست خۆشەویستیی پێنابەخشرێت و بۆشاییەکی متمانە و ئاشنایەتی لەنێوان خۆی و ئەندامانی خانەوادە و بەتایبەتیش دایبابدا هەیە، ئەوا لە قۆناغی نەوجەوانیدا زۆر دژوارە بتوانێ پەیوەندی و ئاشنایەتی لەگەڵ هاوڕێکانیدا دروست بکات.

ئەگەر هەستیکرد لە نێو بەرخانی سپیدا بەرخێکی رەشە، یان لە ئاستی هاورێکانی نزمترە، ئەوا تەنیایی و گۆشەنشینی بەسەریدا زاڵدەبێت و هەستدەکات پایەی لە پایەی ئەو هاوڕێیانەی نزمترە کە دەیەوێ لە ریزی ئەواندا کەسێتیی خۆی پتەوبکات و خۆی بەدەر بخات.

ئەگەر لەکاتی منداڵیی خۆیدا هەستیکرد ناتوانێ ئەو شتانە جێبەجێ بکات کە دەخرێتە سەرشانی، ئەوا لە قۆناغی نەوجەوانیدا متمانەی بەخۆی کەمدەبێت و ناتوانێ ئەو ئەرکانە جێبەجێ بکات کە بۆ پۆست و پایەکی گرنگ ئامادەی دەکەن.

هەروەها ئەگەر لە منداڵیی خۆیدا هەستی بەوەکرد کە بەپێی پێویست گرنگیی پێنەدراوە و لەرووی کۆمەڵایەتییەوە ریزی لێنەگیراوە، ئەوا لە ئایندەدا ترسی پتر دەبێت، ئەگەر هەستیش بکات کە سۆزەکانی تێرنەکراون و گرنگییان پێنەدراوە، بۆ خۆشەویستیکردن و پرسەکانی سێکسی و هاوسەرگیریی تواناکانی دادەبەزنە خوارەوە.

لەبەر هەموو ئەوشتانەی باسمانکردن، پێمانوایە کە زۆر پێویستە درك بە تاقیکردنەوە و رووداوەکانی سەردەمی منداڵی بکرێت، هەروەها دەبێ درك بەوەش بکەین کە چۆن ئەم تاقیکردنەوانە لە ئایندەدا کاریگەرییان بەسەر رەفتاری نەوجەوانانەوە دەبێت، دواتریش پێمانوایە کە زۆر گرنگە بزانین منداڵ لە هەمبەر ئەو تاقیکردنەوانەدا چ هەستێکی هەبووە و چۆن کاریگەریی لێکردووە.

هەروەها لەگەڵ تێگەیشتنمان لەو تاقیکردنەوانەی کاریگەرییان بەسەر نەوجەوانەکانمانەوە هەیە، زۆر بەسوودە خۆشمان لەخۆمان بگەین و لەو رووداو و تاقیکردنەوانەیش بگەین کە سەردەمی منداڵی و نەوجەوانیدا گوزەرمان پێدا کردوون و کاردانەوەمان لە بەرانبەریاندا چۆن بووە و چۆن کاری لێکردووین، بۆ ئەوەی لەپێناو دوورخستنەوەی جگەرگۆشەکانمان لە تاقیکردنەوەی خراپ سوودی لێوەربگرین ئەو تاقیکردنەوە پڕ لە حەسانەوە و تێرکراوانەیان بۆ دەستبەر بکەین کە دەبنە هۆی دروستکردنی ژیانێکی سەقامگیر و ئارام بۆیان.

دووەم: ئەو خولیا و ئاراستەگریانەی پاڵ بە نەوجەوانەوە دەنێن و رەفتارەکانیان ئاراستە دەکەن:

پێشتر باسی ئەوەمانکرد کە دەبێ لەسەر دوو بنەمای گرنگ پەیوەندیی نێوان خۆمان و نەوجەوانەکانمان دابڕێژین. یەکێك لەو دوو بنەمایەش بریتیبوو لە (تێگەیشتن لە هەستوسۆزی نەوجەوانەکانمان). جا بۆئەوەی بتوانین ئەمە بکەین، هەردەبێ ئاشنای ئەو خولیا و ئاراستەگرییانە بین کە پاڵ بە نەوجەوانەوە دەنێن و رەفتارەکانیان ئاراستە دەکەن.

ئێستە پرسیارەکە ئەوەیە: ئەو خولیا و ئاراستەگریانە چین؟... بە واتایەکی دیکە گرنگترین ئەو پێداویستیانە چین؟....

لە چاوپێکەوتنێکی تایبەتدا نەوجەوانێك ئەم شتانەی خوارەوەی پێمگوت:

١- دەمەوێ خەڵك منیان خۆشبوێت.

٢- دەمەوێ بەشێوەیەکی دروست و قووڵ خەڵکم خۆشبوێت.

٣ - دەمەوێ خۆم خۆشبوێت.

٤ - دەمەوێ وەك خۆم بم(وێنە و کۆپیکاریی خەڵکانی دیکە نەبم).

٥ - دەمەوێ وەك خەڵکانی دیکە بم.

نەوجەوان حەزدەکات خەڵکانی دیکە خۆشیانبوێت. دەستەواژەی (دەمەوێ خەڵك منیان خۆشبوێت) بە گشت کرچوکاڵییەکانییەوە لە پێویستیی پێداگرانەی ئەو خۆراکە سۆزییانەوە

سەرچاوە دەگرێت کە لەگەڵ قووڵایی دەروونیدا کارلێك بکات، ڕێك وەك ئەو خۆراکانەی کە دەبێ گشت خەڵك لە ڕۆژی لەدایکبوونەوە تا دوارۆژی ژیانیان هەیانبێ.

لە ڕاستیدا بۆئەوەی تەندروست بین، پێویستمان بەوە هەیە ڕێژەیەکی باشی خۆشەویستی وەدەستبهێنین و خۆشەویستیش بەخەڵکانی دیکە ببەخشین بۆئەوەی ئەو هەستەیان لەلا دروست بکەین کە ئەوان بۆ ئێمە پێویستن و ئێمەش بۆ ئەوان پێویستین.

نەوجەوان پێویستی بە خۆشەویستیی هەیە، خۆشەویستیی ئێمەیش بۆ نەوجەوان پێویستییەکی بێ چەند و چۆنە و ئەو لە دۆخێکدایە کە دەبێ ئێمە دان بەو خۆشەویستییەدا بنێین، چوونکە دانپێدانان لە شتە پێویستەکانیەتی.

ئەو خۆشەویستییەی کە نەوجەوان دەیەوێ هەستی پێبکات، لەو خۆشەویستییە جیاوازە کە لە قۆناغی منداڵیدا پێویستی پێی هەبوو. چوونکە کاتێ بچووك بووین تەنها یەك خۆشەویستیی ڕاستەقینە هەبوو کە بەلامانەوە گرنگ بوو، ئەویش خۆشەویستیی دایك بوو. دواتر خۆشەویستییەکی دیکەی بەدوادا هات، ئەویش خۆشەویستنی باوك بوو کە وردەوردە گەشیکرد. بەڵام کاتێ بەرەبەرە قۆناغی منداڵیمان بڕی و چووینە قۆناغی نەوجەوانییەوە، ئەوا بارودۆخمان گۆڕانی بەسەرداهات و خەڵکانی دیکەی وەك خوشك و برا و پاڵەوانەکان و هاوڕێیان و خۆشەویستان بوونە جێگەی گرنگیدانی ئێمە، لە هەمووشیان پتر دوڵبەرەکانمان کە ئاڵوێری خۆشەویستیان لەگەڵدا دەکردین و هەروەها منداڵەکانمان.

بنەمایەکی گرنگی دەروونیی پەیوەندیی بەم لایەنەوە هەیە، چوونکە توانای تێرکردنی ژیانی سێکسیمان لە ئایندەدا(مەبەستم لەتەمەنی نەوجەوانی نێوان ساڵەکانی ١٥ و ١٦ و ١٧ ساڵیدا نییە) بەپلەیەکی زۆر بەندە بەو خۆراکە دەروونییەی کە لە منداڵی و نەوجەوانیماندا وەدەستمان هێناوە.

دەمەوێ وەك خەڵکانی دیکە بم:

شتێکی دیکە هەیە کە نەوجەوان لەپێناو وەدەستهێنانیدا تێدەکۆشێ و پەیوەندییەکی نزیکی بە حەزی خۆشەویستبوونەوە هەیە لە دڵ و چاوی خەڵکانی دیکەدا، جا ئەگەر ئەو

ـەرقمتەی بۆ رەخسا گوزارشت لەو شتە گرانبەهایـە بکـات، ئـەوا دەڵێـت: ((دەمـەوێ وەك ـەکانی دیکە بم... دەمەوێ بوون و کەسێتی خۆم لەنێو ریزی ئەو کەساندا بـچەسپێنم کـە ـەوتەمەنی خۆمن.))

کاتێ نەوجەوان لە سەرەتاکانی تەمەنی نەوجەوانیدا لەخانەوادەکەی دادەبڕێت، لەپێشترین حەزەکانی ئەوەیە وەك ئەو کەسانە بێت کە لە رەگەز و تەمەنی خۆیدان، بۆیـە دەبیـنین حـەز ـەکات وەك ئەوان پۆشاك بپۆشێت و قسە بکات و بەڕێـدا بـڕوات و بخـوات. بەتونـدیش دژی ـەوە دەوەسـتێتەوە ئەگـەر چـەند ئـەرکێکمان هاوێـشتە سەرشـانی کـە خـەڵکانی دیکـەی ـەوتەمەنی خۆی ناخرێتە سەرشانیان.

کچۆڵەیەك بە سووربوونەوە سەر رادەوەشێنی و بەدایکی دەڵێت:(نا دایە، نابێ تۆ لەگەڵم ـێتە ئاهەنگەکەوە، چوونکە دایکی کچۆڵەکانی دیکە ئەمە ناکەن).

هەروەها کوڕێژگەیەکی نەوجەوان بەدایکی دەڵێت: (چەند حەزدەکەم ئیـدی بـە پۆشـینی ـاڵتۆ و فانیلە و ملپێچ ماندووم نەکەیت... چەندان جار پێمگوتووی کە هیچ لە هاوڕێیـەکانم ـێـتە ئەو شتانە لەبەرناکەن).

نەوجـەوانێکی دیکـەیش دەڵێـت:(مـن ترمۆسـە پـڕ لـە چـایەکە لەگـەڵ خـۆم نابەمـە قوتابخانەوە.. چوونکە هاوڕێیەکانم پێم پێدەکەنن و وادەزانن نەخۆشم).

نەوجەوان بۆیە ئەو قسانە دەکات، چوونکە هەستدەکات لە کەسانی هاوتەمەنی خۆی جیـا ـیە و کەسانی وەك خۆی گرۆپێکی هاوچەشن و دیاریکراو پێکـدەهێنن، زۆربەشـیان سـەر و قاچوقول و مەچەکی وەك ئەویان هەیە. ئـەو دەیـەوێ هەسـت بـەوە بکـات یەکێکـە لـەوان. ـەوجەوان لە دۆخی وەهادا ئاوا بیردەکاتەوە: (کاتێ دەبینم ژمارەیەك کەسانی وەك خـۆم وەك من بەرێگەدا دەڕۆن و رەفتار دەکەن.... هەست بە متمانە و دڵارامی دەکەم. مـن دەمـەوێ(ـەوان مـن بـن) نـەك(مـن مـن بم). دەمـەوێ خـەڵکم خۆشـبوێت (مـن دەمـەوێ توانـای خۆشویستنی خەڵکم هەبێت).

نەوجەوان پێویستی بە دۆزینەوەی هاوڕێیەتیی بەتین و پتەو و زیادکردنیان هەیە. من دەمەوێ خۆم پێشکەشی هاوڕێیانم بکەم، بەبێ ئەوەی لەو کاتیدا کەسێتیی خۆم لەدەست بدەم.

نەوجەوان لە قووڵایی دەروونیدا هیوای ئەوە دەخوازێت گشت خەڵکێکی خۆشبوێت جا ئەگەر تەمەن و رەنگ و بیروباوەڕیشیان لەگەڵیدا جیاوازبێت، بەبێ ئەوەی لێیان بێزاربێت.

هەروەها نەوجەوان هیوای ئەوەیش دەخوازێ توانای خۆشویستنی ئەو کەسانەیشی هەبێ کە لەگەڵی جیاوازن. ئەو هیواخوازە خەڵکان بەشێوەیەکی هێندە قووڵ خۆشیانبووێت کە تەنانەت روخساری یەك تاکە دوژمنیشیان تیادا نەبینێت. نەوجەوان هیوا خوازی ئەوەیە لە ژینگە و بوارێکدا بژیێت کە گشت خەڵکانی دەوروبەری خۆشەویست و ئازیزبن.

دەمەوێ خۆم خۆشبوێت:

ئەم حەزەی نەوجەوان لە حەزەکانی دیکەی جیاواز نییە. ئەگەر کەسێك نەتوانێ خۆی خۆشبوێت، لەوانەیە گومان لە خۆشەویستیی کەسانی دەوروبەریشی بکات، بۆیە دەڵێ: خەڵکان چۆن دەتوانن منیان خۆشبوێت، لە کاتێکدا هەست بەوە بکەم کە خۆم، خۆم خۆشناوێت.)

ئەو کەسەی نەتوانێ خۆی خۆشبوێت، رەنگە لە بەرتەمایی و ئامانجەکانیدا گرفتاری سەرلێشێوان بێت. لەمەیشدا رووداوی زۆر داخدارانە روودەدات، چوونکە دەبینین بەشێوەیەکی زۆر رەق و زبر و هێسکگران گەشە دەکات و ناتوانێ پایەیەکی گونجاو وەدەستبهێنێ.

رەنگە ئەم رووگیری و شکستە ناچاریبکات دەست بە لاساییکردنەوەیەکی زیانبەخش بکات، رەنگە کاری زۆر بوێرانەیش ئەنجام بدات تا هەست بەوەبکات کەسێکی مەزنە، یانیش رووگیری و شکستەکەی ناچاریدەکات خۆی بەوە وابەستە بکات ببێتە سێبەری ئەو کچۆڵەیەی کە مامەڵەی لەگەڵدا دەکات. ئەو جۆرە کەسانە لە گەرمەی ژیاندا وندەبن و لەپێناو پێکهێنانی کەسێتییەکی نایابدا یەك هەنگاویش هەڵناهێنن.

ئەو کەسەی هەست بەوە دەکات پەسندکراو و شایانی خۆشەویستیی خەڵکانی دیکەیە و خەڵکان بەدوای وەدەستهێنانی خۆشەویستی و دۆستایەتییەکەیدا دەگەڕێن، ئەوا لە دۆخی بەرگری لەخۆکردن ناوەستێ، چوونکە دڵنیایە کە ناکەوێتە بەر تۆمەتبارکردنەوە.

ئەو جۆرە کەسە متمانەی بە خۆی و ئازایەتییەکەیەوە هەیە و دەتوانێ خۆی پێشکەشی خەڵکان بکات بەبێ ئەوەی لە لەدەستدانی کەسێتیی خۆی بترسێت. بەمەیش حەزی خۆ پێشکەشکردن بەخەڵکانی دیکە دەبێتە واقیع نەك خەون.

رەنگە گشت مرۆڤێك لە ساتێکی دیاریکراود دووچاری ئەوە ببێت کە خۆی خۆشنەوێت. بەلاّم لە دۆخی ئەو نەوجەوانەی کە بەزۆری دەکەوێتە بەر فشاری توندی دەرەکییەوە، ئەوا دەبێتە نێچیری قێز لەخۆکردنەوە و داڕووخان و زۆربەی جاریش خۆشی و خۆشەویستیی ژیان لەدەست دەدات.

لەبەرئەوە دەبێ کارێك بکەین نەوجەوان هەست بە گرنگیی خۆی بکات، درك بەوەیش بکات کە دەتوانێ چەندان شت ئەنجام بدات. نابێ رەخنەی لێبگرین و بەهای دابەزێنین. چوونکە رەخنەگرتن و پووچکردنەوەی دەبێتە هۆی ئەوەی بۆچوونی نەوجەوان لەهەمبەر خۆیدا روون نەبێت، لێرەشدا نەوجەوان دەرفەتی خۆخۆشویستنی بۆ هەڵناکەوێ.

سێیەم: چۆن رووبەڕووی هەستەکانی نەوجەوان ببینەوە:

لێکۆڵینەوەکانی دەروونی سەلماندوویانە کە هەستوسۆزە چەپێنراوەکانی قۆناغی منداڵیمان هەوڵ دەدەن لە نەوجەوانی و گەنجیماندا دەرچەیەك بۆ خۆیان بدۆزنەوە.

ئەم هەستوسۆزانەیش بەهۆی ئەو بێبەشبوون و سزایانەوە دەچەپێنرێن کاتێ منداڵ دەیەوێ گوزارشتیان لێبکات. یەکێك لەو هەستوسۆزانەیش ئەوەیە کە لەسەر شێوەی(هەستکردن بە رقوکینە و حەزی دوژمنکارییەوە) ئاراستەی دایبابان کراوە. بەلاّم بەهۆی دابونەریت و هەستکردنی منداڵ بە پێویستبوونی بەدایبابی ، دەترسێ ئەم هەستوسۆزە چەپێنراوانەی دژ

بە دایبابی پیشان بدات، دواتریش ئەو هەستوسۆزە دەرپەڕیوانەیان ئاراستەی شتی دیکە دەکەن.

ئەم هەستوسۆزە دەمامکدارانە لە قۆناغی نەوجەوانیدا زۆر بەجوانی بەدیاردەکەون، چوونکە ئیدی نەوجەوان لە دایبابی ناترسێت و کەمتر پشتیان پێدەبەستێ.یەکێك لە تایبەتمەندییەکانی ئەو قۆناغە ئەوەیە کە نەوجەوان هەوڵ دەدات پاڵنەری سەربەخۆبوونی خۆی تێربکات، هەمان تایبەتمەندییەکانی گەشەکردنی قۆناغی نەوجەوانیی جەخت لەسەر ئەم خولیایە دەکاتەوە. چوونکە ئیدی نەوجەوان ئەو منداڵە بچووکە نییە کە لەدایبابییەوە فەرمانو بکەو مەکەی وەردەگرت و ناچار بوو ملکەچیان بێت و بەرگەی گشت سزا و رەخنەکانیان بگرێت، بەڵکو بەهۆی ئەو گۆڕانکاری و پێگەیشتنەی بەسەریدا هاتووە، حەزدەکات لەبواری خانەوادە دابېڕێت و حەز بە دروستکردنی پەیوەندیی هاوڕێیانە و پەیوەندیی نوێی سۆزیی بکات، کە زۆر جیاوازە بە پەیوەندییەکانی منداڵیی نێوان خۆی و دایبابی. رەنگە ئەو پەیوەندی و هاوڕێیەتییە نوێیانە درێژبێتەوە بۆ کەسانی هاوتەمەنی خۆیو لەخۆیشی گەورەتر، رەنگە مامۆستایان و پاڵەوانانێ نێو کۆمەڵگەیش بگرێتەوە.

هەرچەندە نەوجەوان لەم قۆناغەدا خولیای ئەوەی هەیە لەدایبابی جیابێتەوە و سەربەخۆیی وەربگرێ، بەڵام لەگەڵ ئەمەیشدا ناتوانێ بەتەواوی لێیان جیابێتەوە و سەربەستیی خۆی وەربگرێ، بۆیە بەشێوەیەکی ناراستەوخۆ گوزارشت لە ناڕەزاییەکانی خۆی دەکات. هەستوسۆزەکانی ناڕەزایی کە نەوجەوان ناتوانێ راستەوخۆ دژی دایبابی دەریانبڕێ، ئەوا بەشێوەیەکی گشتی بەرەو کەسانی دیکەی وەك مامۆستا و بەرپرسانی دیکەی دەسەڵات ئاراستە دەکرێت.

دەتوانین ئەم مەسەلەیە بەم دوو نموونەیەی لای خوارەوە روون بکەینەوە:

کاتێ نەوجەوان لە قوتابخانە دەگەڕێتەوە و دەڵێ: (ناتوانم لەماڵەوە ئەرکەکانی قوتابخانە جێبەجێ بکەم، چوونکە ئەم مامۆستایە شوومە بەردەوام هەراسانم دەکات))، لە راستیدا مەبەستی نەوجەوانەکە مامۆستاکەی نییە، بەڵکو دەیەوێ بڵێت:(من ئەرکەکانم جێبەجێ

ناکەم، چوونکە من کارێکی وەها ناکەم باوکم رازیبێت). کەواتە لێرەدا رقوکینەکە ئاراستەی باوك کراوەتەوە.

دووەم: کاتێ دایك داوا لە کچەکەی دەکات لە کاری ماڵەوەدا یارمەتیی بدات، کچەکەیش داوای لێبوردن دەکات و بیانوو دەهێنێتەوە و دەڵێ: (من زۆر ماندووم)، لە راستیدا مەبەستیەتی بڵێ:(نامەوێ هەرگیز لە شۆردنی قاپ و خاوێنکردنەوەی ماڵدا یارمەتیی دایکم بدەم) چوونکە ئەمە وای لێدەکات ملکەچی دایکی بێت، ئەویش ئەوەی ناوێت و دەیەوێ دایکی ماندووبێت.

لەژێر تیشکی ئەو راستیانەی لەسەرەوە باسمانکرد دەتوانین بڕیار لەسەر ئەوە بدەین کە نەوجەوان چەند هەستێکی چەپێنراوی هەیە و ئاراستەی جیهانی دەرەوەیان دەکات، بەمەیش دەتوانین لێکدانەوە بۆ ئەو رەخنە توندانەی نەوجەوان بکەین کە ئاراستەی سیستمی دەسەلاَت و هەندێ جاریش ئاراستەی چۆنیەتی جلپۆشینی دایباب و کەلوپەلەکانی ماڵەوەی دەکات؛ کۆی ئەم رەخنانە حەزی رەواندنەوەی هەستوسۆزە چەپێنراوەکانی قۆناغی منداڵییە.

هەروەها نەوجەوان ناوێرێ هەستوسۆزە چەپێنراوەکانی بەدیاربخات، زۆربەی جاریش بەهۆی هەستوسۆزەکانی دوژمنکاری و رقوکینە لەهەمبەر دایبابانەوە هەست بە گوناه دەکات. زۆربەی جاریش ئەم هەستکردنە دەبێتە هۆی ئەوەی خۆی سزا بدات، چوونکە لەجیات ئەوەی وابکات ئەو رقوکینەیە ئاراستەی دەرەوە بکات، ئاراستەی خودی خۆی دەکاتەوە، بۆیە رقی لەخۆی دەبێتەوە، ئەمەیش دەبێتەهۆی ئەوەی نەوجەوانەکە هەست بە کەموکورتی و پڕوپووچیی خۆی بکات. کۆی ئەمانەیش لە ئازاردانی خودی زیاتر هیچی دیکە نین.

ئەم هەستوسۆزانە وا لە نەوجەوانەکانمان دەکەن رقیان لەخۆیان بێتەوە. کەواتە ئەگەر یارمەتیی کچ و کوڕە نەوجەوانەکانمان دا بۆئەوەی وەك شتێکی ئاسایی درك بە تەنگەتاوی و بێزارییەکانیان بکەن- بەتایبەتیش هەستوسۆزیی بێزاریان لەدەست ئێمە - کارێکی زۆر باشمان کردووە.

چۆن دەتوانین مامەڵە لەگەڵ ئەو هەستوسۆزانە بکەین؟

ئەمە ئەو پرسیارە گرنگەیە کە دەبێ هەوڵی وەڵامدانەوەی بدەین:

خواستی نەوجەوان ئەوەیە کە لە هەستوسۆزەکانی بگەین و بەشێوەیەکی پڕ لە سۆز و وەك خۆی قبوڵی بکەین، جا ئەگەر هەستوسۆزەکان باش بن یانیش خراپ. دەبێ ئەوەیش بزانین کە ئەم قبووڵکردنە مەسەلەیەکی زۆر گرنگە. گشت نەوجەوانان حەز دەکەن بەو جۆرە قبوڵ بکرێن.

بەڵێ.. کاتێ هەر یەکێك لە ئێمە هەستوسۆزێکی تایبەتی دەبێت، بەلاّم خەڵك تێی ناگاتو بێهەوای دەکات، دووچاری بێزاری و جاڕسبوون دەبێت و هەستی هاوڕێیەتیی نامێنێتو ناتوانێ پەیوەندیی لەگەڵ خەڵکاندا دروست بکات.

دەتوانین بەم نموونەیەی خوارەوە ئەم مەسەلەیە روونتر بکەینەوە:

١ — کچێکی تەمەن شانزەساڵی بە دایکی گوت کە پەیوەندیی خۆشەویستیی لەگەڵ کوڕێژگەیەکی هاوتەمەنی خۆی هەیە، دایکەکە وەك لێدوانێك لەسەر قسەی کچەکە گوتی: ((زۆر بەئاسانی ئەم خۆشەویستییە لەیاد دەکەیت، چوونکە تۆ هێشتا لەتەمەنی شانزە ساڵی دایت)). کچەکەیش دەڵێت:(دایکم ئاستی درککردنی زۆر لاوازە. من دەڵێم پەیوەندییەکی توندوتۆڵ و پەیمانم هەیە، کەچی ئەو دەڵێت: ئەو خۆشەویستییە لەیاد دەکەیت، وەك بڵێیت هەستوسۆزەکانم بەهۆی کەمی دووساڵی تەمەنمەوە هیچ بەهایەکیان لەلایدا نەبێ. ناچارم دەکات وەك کچێکی توندوتیژ رەفتار بکەم، تەنانەت دەمەوێ بیکوژم.. ئەو هەرگیز تێمناگات.))

ئەو کچە خوازیاربوو کەسێك بدۆزێتەوە وایلێبکات بەبێ لەبەرچاوگرتنی ئاستی خۆشەویستییەکەی بۆ کوڕەکە و گرنگیی خودی مەسەلەکە، هەست بە گەورەیی و جدیەتی مەسەلەکە بکات. خۆ ئەگەر دایکی بە گرنگیدانەوە گوێی لێبگرتبایە، ئەوا هەستیدەکرد کە

دایکی هاوسۆز و هاوغەم و پشتوپەنایەتی، ئەمەیش دەبووە هۆی ئەوەی کچەکە بەشێوەیەکی ڕاستەقینە و لە وێنەیەکی زۆر ڕووندا هەستوسۆزی خۆی دەربەڕاندبایەتە دەرەوە، لەسەرووی ئەمانەیشەوە وایدەکرد کە لە ئایندەدا کاری ئاقلانەتر و پێگەیشتووانەتری ئەنجام دابووایە.

بەلاّم لێدوانی پێشووی دایك لەسەر قسەکانی کچەکەی و گوتنی دەستەواژەی: (دوای ماوەیەك ئەو خۆشەویستییە لەیاد دەکەیت)، ئەوا دەبێتە هۆی ئەوەی کچەکە هەست بەو شتانە نەکات کە هەنووکە هەستیان پێدەکات، بە واتایەکی دیکە، وای لێدەکات هەستوسۆزەکانی لەخۆی دابماڵێ. کاتێ داوا لە کەسێك دەکەین هەست بەو شتە نەکات کە هەستی پێدەکات و لەهەمان کاتیشدا داوای لێبکەین واز لە شتێك بهێنێ کە ناتوانێ وازی لێبهێنێ و خۆیشی حەز دەکات وازی لێبهێنی، بەلاّم ناتوانێ، ئەو دەرەنجامەی لێدەکەوێتە کە بەم کاردانەوەیەی ئێمە هەست بکات کەسێکی (خراپە)، لێرەدا دەبینین کەسەکە دەیەوێ بەسەرماندا زاڵبێت و بمانبەزێنێ.

کاتێ نەوجەوان هەستدەکات کە هەستوسۆزەکانی پشتگوێدەخەین، ڕێژەی ڕق و بێزاریی لەهەمبەر ئێمەدا پتر بێت.

٢ - کوڕێژگەیەکی حەڤدەساڵی هەرچەندە ئوتومبێلەکەی باوکی لێبخوڕیبایە، دووچاری پێکدادان دەبوو، لەسەرەتادا دایبابی چاوپۆشییان لێیکرد و ئامۆژگارییانکرد هێواشتر لێبخوڕێت، بەلاّم کاتێ ژمارەی پێکدادانەکانی پتر دەبوو، بە کەمتەرخەم تۆمەتباریانکرد و بۆ ماوەیەکی زۆر دوورودرێژ نەیانهێشت ئوتومبێل لێبخوڕێت.

بەلاّم ئەم ڕێگەیە هیچ سوودێکی نەبوو.

ئەم کوڕێژگە نەوجەوانە کەسی نەدۆزییەوە تێیبگات. ئەمەیش لەو کاتەدا ڕوونبوویەوە کە هەردوو ناولەپی لەسەر سەری دانا و بەخۆی گوت: نازانم بۆچی وا دەکەم.. من لە ئوتومبێلەکە دەگەڕێم بەخێرایی بڕوات و دواتر ناتوانم کۆنترۆڵی بکەم).

هۆیەکە بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە نەوجەوانەکە نەیتوانیوە خۆی لەو ڕووداوانە بەدوور بگرێ، چوونکە لە راستیی ئەو هەستوسۆزانە ناگات کە لە ناوەوەڕا پاڵی پێوە دەنێن ئەو جۆرە کارانە بکات. زۆربەی جار ئێمە هەندێ رەفتاری وەها دەکەین کە سەرچاوە و پاڵنەرەکانیان هەستوسۆزە دواکەوتووەکانی نێو نەستمانە. جا چوونکە تاك ئەو هەستوسۆزانە نابینێت و نازانێ چین، ئەوا جڵەویان بەردەدات تا بە ئارەزووی خۆیان کەڵەکەبن و کۆببنەوە، ئەوسا ناتوانێ بەئاسانی ماڵی و بەرزەفتیان بکات. بەڵام کاتێ تۆ ئیستۆپی پێدەکەیت و نایەڵێت کاربکەن ئەوا هیچ سوودێکی نابێت و دەبێتە هۆی ئەوەی نەوجەوانەکە دووچاری چەندان ناخۆشی و تەنگوچەڵەمە بێت کاتێ وەها خۆ نوێنی دەکات کە پاشەکشەی کردووە.

ئوتومبێلی خێرا بۆ هێواشکردنەوەی پێویستی بە هێزێکی کەمتر هەیە، هەروەها هەستوسۆزە بە گوڕوتاوەکانیش پێویستیان بەوەیە کە توندوتیژیەکەیان کەمتر بکەیتەوە، بۆئەوەی بتوانیت چاودێریی کارەکانی بکەیت و لەکاتی گونجاودا ماڵی و جڵەویان بکەیت. لەبەرئەوە(بەرهەڵستیکردن و رووبەڕووبوونەوە)ی هەستوسۆزە خراپەکان کارێکی پەسندە. ئەم هەنگاوەیش لەو کاتەدا بەرهەمدار دەبێت کە بەوپەڕی قبوڵکردنەوە پێشوازییان لێبکەیت. بەڵام دەبێ هەنگاوێکی دیکەشی بەدوادابێت، ئەویش لەناوبردنی ئەو هۆکارانەیە کە پاڵ بەو هەستوسۆزانەوە دەنێن.

ئەوەی لە دۆخی کوڕیژگەکەدا رووی دا ئەوەبوو کە کاتێ کەسێکی دۆزیەوە قسەی بۆبکات و راوێژی پێبکات و هەستوسۆزەکانی قبوڵ بکات، توانی جار لەدوای جار شتەکانی نێو ناخی دەروونی خۆی بۆ هەڵبڕێژێ تا گەیشتە ئەو ئاستەی توورەبوونە حەشار دراوە بێ پاساوەکەی بسڕێتەوە. چوونکە لەو کاتەی کوڕیژگەکە منداڵ بووە باوکی کەشتیەوان بووە و بە دەریاکاندا گەڕاوە و بەزۆری لەماڵ دوورکەوتووەتەوە، بۆیە وردەوردە باوکی لەیاد دەکات، گشت سەبوورییەکی بە دایکی هاتووە، خۆشترین شتێك کە چێژی پێبەخشبێت نووستن بووە لەسەر پێخەفی باوکی.

منداڵەکە پێیوابووە کە خۆی باوکی خۆیەتی و شوێنی باوکی گرتووەتەوە. کاتێکیش باوکی دەگەڕێتەوە و کارێك دەدۆزێتەوە و لە شارەکەی خۆیدا سەقامگیر دەبێت و لەماڵەوە دوور ناکەوێتەوە، منداڵەکە زۆر تووڕەدەبێت و شێت و هار دەبێت. ئەو بیرۆکەیە بەسەریدا زاڵبوو کە باوکی تەنها بۆ ئەوە وازی لە سەفەری دوورودرێژ هێناوە و لەماڵەوە سەقامگیربووە بۆ ئەوەی سزای بدات چوونکە شوێنی ئەوی گرتووەتەوە و لەسەر پێخەفەکەیدا دەخەوێت، بەلاّم وەك کوڕێکی باش تووڕەییەکەی خۆی خواردووەتەوە و لە قووڵایی دەروونیدا تووڕەییەکەی حەشارداوە. بەلاّم لە تەمەنی حەڤدە ساڵیدا ڕەفتاری سەیری لێ بەدیارکەوتووە، ئەویش لەو کاتەی ئوتومبێلی باوکی لێخوڕیوە بەردەوام دووچاری ڕووداوەکانی هاتووچوو بووە، ئەمەیش وەك کاردانەوەیەك لەهەمبەر سزاکانی باوکییەوە بووە.

ڕەنگە ئەوەی باوکی کوڕەکە کردوویەتی گشت باوکێکی دیکەیش بیکەن و هۆکاری توندوتیژ بۆ چاککردنەوەی ڕەفتاری نەوجەوانەکانیان بەکاربهێنن. ئەوەی گرنگە بیزانین ئەوەیە کە ئەو ڕێگەیانە هیچ دەرەنجامێکی سوودمەندیان نەداوەتە دەست، ئەو هۆیەش کە وایکردووە ئەو هۆکار و ڕێگەیانە بەکاربهێنن بەبێ ئەوەی یەکجار گرنگیی بە هەستوسۆزەکانی منداڵە نەوجەوانەکانیان بدەن، ئەمانەی خوارەوەن:

هونەری کەمکردنەوەی گرنگیی هەستوسۆزەکان هیچ سوودێکی نییە، هونەری قەدەغەکردن و ئازار و سزادانیش بێکەلکن، هونەری تۆمەتبارکردنی منداڵ و داوەریکردن لە بارەیەوە لەو هۆکارانەن کەوا کەمترین سوودیان دەبێت.

چوونکە کۆی ئەو هۆکارانە شتێکی باش نادەنە دەست. هەروەها دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ ڕاستگۆ و دەستپاك نەبێت و بەردەوام گۆشەگیر بێت و هەستوسۆزەکانی خۆی بشارێتەوە. بەلاّم لەکاتی گوێگرتن لە منداڵ و هەستوسۆزەکانی مەسەلەکە جیاواز دەبێت. چوونکە ئەگەر ئەو هەستوسۆزانە لە بەندیخانەکەی خۆیان هاتنە دەرەوە، ئەوا ڕێنماییکردنی نەوجەوان زۆر ئاسان دەبێت.

هەستوسۆزی منداڵەکانت پشتگوێ مەخە!

وتەیەکی کۆن هەیە دەڵێ:(ئەو گوێچکەیەی یەکەم جار گوێدەگرێ و بەداناییەوە لە بیستراوەکان دەگات، لەو زمانە باشترە کە بەپەلە قسە و پێشنیار دەکات).

بە باوەڕی من، ئەم وتە بەنرخە لەخۆگری ڕێبازێکی پەروەردەیی گرنگە کە دەبێ وەك بنەمای مامەڵەکردنمان لەگەڵ منداڵانمان و نەوجەوانەکانمان بەکاریبهێنین.

ئەرکی سەرشانی گەورەکانە -جا ئەگەر مامۆستابن یانیش دایباب- یارمەتیی نەوجەوانەکان بدەن گوزارشت لە هەستوسۆزە چەپێنراوەکانی خۆیان بکەن. چوونکە ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی مامەڵەکردن ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ هەستوسۆزی منداڵانمان ئاسانتر بێتو کاریش بۆ ئەوە دەکات ئەو هەستوسۆزانە لە نەستەوە بێنە دەرەوە و بەرووونی بکەونە بەرچاوی ئەو گەورانەی کە بەرپرسیاریەتی پەروەردەکردن وشیاندنی منداڵانیان دەخەینە سەرشان.

بەڵام ئەگەر پەیوەندیی نێوانیان پڕ لە ترس و نیگەرانیی قوتابی بێت، زۆر زەحمەتە مامۆستا بتوانێ لە کەسێتیی قوتابی بگات، بەمەیش ناتوانێ لە چارەسەرکردنی گرفتەکانیدا یارمەتیی بدات، ئەمە لەهەمبەر دایبابانیش ڕاست دەردەچێت، چوونکە ئەگەر دایباب هەوڵیان دا لە هەستوسۆزی منداڵانیان بگەن، ئەوا یارمەتییان دەدات بۆئەوەی لە پەروەردەکردندا کەسێتییەکی ساغ و تەواوی لێ دروست بکەن، بەڵام ئەگەر پەیوەندییەکەیان لەسەر بنەمای چەپاندن و شاردنەوەی ئەو هەستوسۆزانەوە بونیادنرابێ، هەر بەشاراوەیی دەمێننەوە و ئەستەمە بتوانن یارمەتیی منداڵانیان بدەن.

ئەمە بەسەر پەیوەندی و مامەڵەی دایك و کچیشدا پیادە دەبێت، چوونکە هەر دەبێ دایك لە حەزەکانی کچەکەی بگات، بەتایبەتیش لە قۆناغی نەوجەوانیدا. چوونکە ئەم تێگەیشتنە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی توندی و دژواریی ئەو ڕووداو و ئەزموونانەی کە کچەکەی گوزەریان پیادادەکات. بەڵام ئەگەر دایك خۆی لە کچەکەی دوورخستەوە، کچەکەی هەستوسۆزەکانی دەشارێتەوە و لە نەستدا دەیانچەپێنێ و ئاراستەیەکی نادروست دەگرێتەبەر.

پێشتر باسی ئەو کوڕیژگەیەمان کرد کە بەهۆی هەستەکانی رقوکینە لەهەمبەر باوکیدا، بەردەوام دووچاری رووداوی ئوتومبێلٚ دەبوو، ئێستەیش باس لە دۆخی کچێکی نەوجەوان دەکەین، بۆ ئەوەی کاریگەریی خراپی مامەڵە و بەرخوردی نەگونجاوی دایباب لەسەر رەفتاری منداڵانیان ببینین و بزانین سیاسەتی پشتگوێخستن چۆن بووەتە هۆی ئاڵۆزکردنی ژیانی نەوجەوانان، لەهەمان کاتیشدا هەوڵ دەدەین دینامیکیەتی پشت ئەو رەفتارە روونبکەینەوە، هەروەها ئەو رێگەیانەش دەخەینەڕوو کە دەبوایە دایباب لەهەمبەر گرفتی رۆڵەکانیاندا بیانگرتبایەتەبەر، بۆنموونە: کچێکی تەمەن چواردە ساڵیی هەیە کە حەزی دەکرد گوێ لە رادیۆ رادێریّ و شەو و رۆژ هەوڵی دەدا لاسایی دەنگی گۆرانیبێژان بکاتەوە. هەروەها هەندێ پاڵنەر هەبوون کە پاڵیان بەو کچەوە دەنا ئەو رەفتارانە ئەنجام بدات کە وەك رووپۆشی هەندێ هەستوسۆزی چەپێنراوی بوون. دەبێ ئەوەیش بزانین کە ئەم کچە لەلایەن دایکیەوە تەواو پشتگوێ خرابوو. ئەوە روونە کە تێرنەکردنی حەزەکانی کچ و کۆسپ خستنە بەردەم وەدیهێنانی حەزەکانی، زۆربەی جار دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە تەنگەتاوی و بێزاری و جاڕسبوون بکات. ئێستە ئەو گفتوگۆیە دەخەینە بەرچاوتان کە لەنێوان کچەکە و باوکیدا بەرێوەچووە، کچەکە باس لەو بەدبەختیانەی خۆی دەکات کە بەهۆی رەچاونەکردنی حەزەکانیەوە دووچاری بووە:

(کات شەوە، باوك دەیەوێ گوێ لە هەواڵەکان رابگرێ، کچەکەیش دژی باوکی وەستاوەتەوە، کوڕەکەیش خۆی دەخزێنێتە نێو مەسەلەکەوە و ئەمە روودەدات:

کچەکە: دایکە، توخوا بەسە!.. ئێستە نۆرەی منە گوێ لەهەندێ گۆرانی رابگرم.

باوك: چی دەڵێی؟

برا: لێگەڕێ با گوێ لە هەواڵەکان بگرین، دەبەسە لەو گۆرانییە کرچوکاڵانە تێرنەبووی.

کچەکە: خۆت مەخەرە شتێکەوە کە پەیوەندیی بەتۆوە نییە(دواتر بە تکاوە داوا لە باوکی دەکات) توخوا باوکە تکات لێدەکەم.. لێگەڕێ با کەمێك گوێ لەو شتانە رابگرم کە حەزم لێیانە.

باوك: بەداخەوە.

کچەکە(بەبێزاری و نارەزاییەوە) تۆ هەرگیز هەست بە داخ ناکەیت.

(لێرە دایك بە جواب دێت، باوکیش خۆی لەسەر قەنەفە خاوکردووەتەوە، براکەیش هەست بە دڵخۆشیی دەکات چوونکە شکستی بە خوشکەکەی هێناوە.

دایك: چۆن رووت دێت بەو شێوەیە قسە لەگەڵ باوکتدا بکەیت؟!!

(کچەکە لە ژوورەکە دەچێتە دەرەوە ودەچێتە ناندین بۆئەوەی کوپێك قاوە بۆ خۆی ئامادە بکات، دایکی گوێی لە هاوارێکی بەرز دەبێت، بەپەلە بۆلای کچەکەی دەچێت دەبینێ ئاوە کولاّوەکە بەسەر کچەکەیدا رژاوە و کچەش لەسەر زەوی کەوتووە و لەتاو سفتوسۆی سووتانەکە گینگڵ دەدات.

لێرەدا هەرهەموویان لەدەوری کۆدەبنەوە و دەیبەنە سەر پێخەفەکەی و بێدەنگییەکی پڕ لە گومان بەسەریاندا زاڵدەبێت. دایکەکە دەیەوێ کچەکەی هێمن بکاتەوە، بەهۆی ئەو رووداوەی بەسەر کچەکەدا هاتووە خانەوادەکە رەفتاریان لە بەرانبەریدا دەگۆڕن.

کاتێکیش کچەکە هەستیکرد خانەوادەکەی خۆشیاندەوێت و پەسندی دەکەن، هەستی راستەقینەی خۆی لەهەمبەر برا و باوکی روونکردەوە، دایکەکەیش لەمەدا هانی دەدا بۆئەوەی گشت هەستوسۆزە چەپێنراوەکانی ناخی هەڵبڕێژێت.

کچەکە لەبارەی براکەی دەئاخافت و دەیگوت: (براکەم لەو شتانە کەمتر نییە کە وەسفی دەکەم... کاتێ بە گرژیی رووبەڕووم دەوەستێ من بەرگەی ناگرم.. بە چ مافێك ئاوا بەسەرمدا سەردەکەوێ؟ هەرچییەکی بوێت لەم ماڵە بۆی دێتەدی و دەستیدەکەوێ و گشت داواکارییەکی جێبەجێ دەکرێت).

لەمانەدا ئەوە ڕووندەبێتەوە کە تووڕەییە ڕاستەقینەکەی کچەکە لە خۆشویستنی باوکی بۆ کوڕەکەی سەرچاوەی دەگرت. کاتێکیش کچەکە باسی هەستوسۆزە چەپێنراوەکانی خۆی بۆ دایکی دەکرد، ئەوا دایکی ئەوەی بۆ باسکرد ئەویش لە ساڵە زۆر دوورەکانی ڕابردوودا هەمان هەستی هەبووە.

لێرەدا دایکەکە هەستیکرد کە کچەکەی لەسەر هەق بووە، دواتریش کاتێ گوێیی لە قسەکانی کچەکەی بوو، تووڕەنەبوو. بەڵکو دەستی بەقژی دادێنا.

گفتوگۆی نێوان دایك و کچەکە لە بەتاڵکردنەوەی بارگە هەڵچوونییەکانی دژ بە براکەی و باوکی پتر تێنەپەڕی، چوونکە کچەکە بەراشکاوی ڕقوکینەی خۆی لەهەمبەر باوکیدا دەردەبڕی، دایکەکەیش لەلایەن خۆیەوە یارمەتیی کچەکەی دەدا بارگە هەڵچوونییەکانی خۆی هەڵبڕێژێ.

لەکۆتاییدا کچەکە بەدڵشکاوییەوە ئاهێکی قووڵی هەڵێنا و گوتی: (ئێوە لەمماڵەدا گشت پێداویستییەکانی کوڕەکانتان دابینکردووە... ئایا باوکم سوورە لەسەر ئەوەی پێداویستیی کچان وەدینەهێنێ؟!) ئەوسا دایکی بەڵێنی پێ دا کە لەمە بەدوا گشت پێداویستییەکانی دەستەبەر دەکەن. ئینجا کچەکە بەدایکی گوت:" دایە گیان، چەند خۆشەویستی!، تۆ باشترین هاوڕێی منیت". دواتر دایکەکە لەگەڵ مێردەکەی باسیی لە پێویستیی دابینکردنی پێداویستییەکانی کچەکەی کرد، باوکەکەیش بەڕاستی ڕێگەی ڕەفتارکردنی خۆی گۆڕی، هێندە بەپیل داواکارییەکانییەوە دەچوو، وای لێهاتبوو گشت شەوێك بەر لەخەوتن ماچیدەکرد و کچەکەیش ڕێزێکی زۆری لە باوکی دەنا و گوێڕایەڵیی گشت فەرمانێکی بوو. هەموو ئەمانەیش بەهۆی یارمەتیی دایکی بوو بۆ دەربازکردنی لە هەستە بەدەکانی لەهەمبەر باوك و براکەی. بەم شێوەیە دەبینین هەستوسۆزی باش لەوانەیە لەجیات هەستوسۆزی خراپ سەوزبێت، بەتایبەت ئەگەر دایباب زانیان چۆن ڕەفتار لەگەڵ منداڵانیان دەکەن، باشترین هۆکاریش بۆ ئەمە پشتگوێنەخستنی هەستوسۆزەکانیانە.

چوارەم: لەگەڵ منداڵمان راستگۆبین

ئەگەر تۆ لە هەستوسۆزت بەرانبەر منداڵەکەت راستگۆبیت، ئەوا خۆشتیدەوێت و رێزت لێدەگرێت، نەك خۆت وەها نیشان بدەیت کە خۆشتدەوێت. ئەگەر منداڵەکەت هەستی بەوەکرد کە دڵی خۆتی بۆ دەکەیتەوە، ئەویش تا ئەوپەڕی توانا بەدڵسۆزییەوە هاوکاریت دەکات.

زۆر هەڵەیە خۆت وەها پیشان بدەیت کە حەزت لە شتێکە هەرچەندە شتەکە بێسوودە. چوونکە بەمە فێڵ لە خۆت دەکەیت، بەلاَم ناتوانیت فێڵ لە منداڵەکەت بکەیت، چوونکە دەنگی هەستوسۆزت بەسەر قسە و کردارتدا بەرزدەبێتەوە، بۆنموونە: منداڵێك هەبوو باوکی لە وانەیەکدا گوێی لە رابۆچوونێك ببوو کە پێویست نییە گرنگییەکی زۆر بە نمرەی قوتابیان بدەین، چوونکە هەندێ تاکەکەس هەن با نمرەشیان کەم بێت، بەلاَم لە بواری دیکەدا سەرکەوتنی بەرچاو وەدەستدەهێنن. هەندێ کەس لە بواری کاری دەستی و هەندێکی دیکەیش لە بواری میکانیکی سەرکەوتن وەدەستدەهێنن. هەروەها خەڵکان لە یەك بواری دیاریکراویشدا جیاوازن، هەندێ کەس پلەی نایاب وەدەستدەهێنن هەندێکی دیکەیش زۆرباشە و پەسندە و هتد.

لە رۆژی دواتردا منداڵەکە کارتی نمرەکانی هێنایە لای باوکی، لە وانە تیۆرییەکاندا زۆرباش بوو، لە وانەکانی دیکەیشدا لاوازبوو. باوکەکە کارتەکەی لێوەرگرت و چاوێکی پێداخشاند و دواتر دایەوە دەستی کوڕەکەی. ئاهێکی قووڵی هەڵکێشا و هیچی نەگوت، بەڵکو بیری کردەوە، کاتێك کوڕەکەی لەبەردەمی دانیشتبوو بەبەردەوامی قاچوقوولی دەلەرزاند، هەندەی پێنەچوو بێدەنگییەکەی شکاند و گوتی" باوکە، من لە کارەکەمدا سەرکەوتوو نەبووم". باوکی بەهێمنی وەلاَمی دایەوە: (قەیناکە کوڕەکەم، ئەمە تەنها کارتێکە و هیچی دیکە). کاتێ باوکەکە ئەمەی گوت، وەلێ لە قووڵایی دەروونیدا بەجۆرێکی دیکە هەستیدەکرد و دڵ و زمانی یەك نەبوو، بەڵکو بەوپەڕی توانایەوە هەوڵی دەدا هەستوسۆزی خۆی لە کوڕەکەی بشارێتەوە.

بەلاّم کاتێ منداڵەکە بینی باوکی دڵ و زمانی یەك نییە و قسەیەك دەکات بەپێچەوانەی هەستەکانیەتی، زۆر غەمباربوو. بۆیە دواتر بە رێبەرە دەروونییەکەی خۆی گوت: (من دەزانم باوکم دەیویست پێمبڵێ کە ئەگەر باشتر نەبیت، هەرگیز سەرکەوتن وەدەستناهێنیت... ئەو نەیویست ئازارم بدات، بەلاّم لە راستیدا کارێکی بەسەرم هێنا لە ئازادان خراپتربوو... چوونکە بێدەنگییەکەی لە قسەکانی زۆر بەهێزتربوو).

دواتر کوڕێژگەکە گوتی: (باوکم لەگەڵم راستگۆ نەبوو... بۆیە من حەزەکانی وەدیناهێنم. نەفرەتی خودام لێبێ ئەگەر بخوێنم و کارێکی وەها بکەم دڵی خۆش بکات).

بەپێچەوانەی ئەمە، دۆخی باوکێکی دیکەتان بۆ باس دەکەین کە لەگەڵ منداڵەکەیدا زۆر راستگۆبوو. گوێی لەهەمان وانەکەی پێشوو ببوو بیرۆکەکە زۆر سەرسامی کردبوو، کاتێ منداڵەکەی کارتی نمرەکانی بۆ هێنا، بینی لە زانستەکانی میکانیکی و گەمەکانی وەرزشیدا زۆرباش و سەرکەوتووە و لە وانەکانی دیکەشدا مامناوەندییە.

باوکی پێیگوت: (قەیناکە کوڕەکەم) من دەزانم تۆ ئەوپەڕی توانای خۆت خستووەتەگەڕ، پێویست نییە لەگشت وانەیەکدا نایاب بیت، من دەزانم لەتەك نمرەکانتدا شتی دیکەیش هەن...).

کوڕەکە وەلاّمی دایەوە: (بۆنموونە وەك تۆپی پێ).

باوکی وەلاّمی دایەوە: (بەڵێ، من لەقسەکەمدا مەبەستم ئەوەبوو، کاتێ لەتەمەنی تۆ بووم زۆر گرنگیم پێدەدا).

کوڕەکەی لێی پرسی: (باوکە، تۆ سەرۆکی تیپ بوویت؟).

باوکەکە وەلاّمی دایەوە: (بەڵێ ... بەلاّم چ سوودێکی پێمبەخشی؟).

دواتر بەشێوەیەك قسەی دەکرد وەك ئەوەی لەگەڵ خۆی بدوێت... ئەمە زۆر دوای خستم، گرنگیم بە تۆپی پێ دا و وانەکانم پشتگوێخست. بۆیە نەمتوانی نمرەی وەها بێنم کە بتوانم لە کولێژ بخوێنم.. ، کاتێ پێمگوتی نمرەکان زۆر گرنگ نین، هێندەی نەمابوو وەك خۆم تۆیش هەڵبخەڵەتێنم چوونکە ئێستەیشی لەگەڵدا بێت خۆزگە دەخوازم نمرەی بەرزترم بهێنابوایە.

لەکۆتاییدا کوڕەکە گوتی: باشە باوکە گیان، لەمەبەستت گەیشتم...تەنها هانم مەدە شتێك بکەم کە خۆت لە منداڵیدا حەزت نەکردووە بیکەیت، چوونکە پێشتریش پێمگوتویت کە دەمەوێ کارێك بکەم و حەز بە خوێندنی کۆلێژ ناکەم... لێمگەڕێ ئەوە بکەم...

باوکەکە بە زەردەخەنەی رازیبوونەوە وەلامی دایەوە و گوتی: (باشە کوڕەکەم).

ئەوەی لەم گفتوگۆیەدا بۆ باوکەکە روونبوویەوە ئەوەبوو کە شتێك هەیە لە نمرە گرنگترە... ئەویش تێگەیشتن و هاوڕێیەتی نێوان خۆی و کوڕەکەی بوو.

پێنجەم: دەبێ لەگەڵ منداڵە نەوجەوانەکانماندا بژین، نەك لەپێناویان

ژیانکردن لەگەڵ منداڵە نەوجەوانەکەتدا مانای ئەوە نییە شێوازەکانی ژیانی پێشکەش بکەیت و لەپێناویدا بژیت، چوونکە ژیان تەنها لەپێناو ئەودا واتا قوربانیدان بۆ منداڵەکە. ئەوەی من دەمەوێ لەم بارەیەوە بانگەشەی بۆ بکەم ئەوەیە کە لەگەڵ منداڵە نەوجەوانەکانماندا بژین. (ژیان لەگەڵیدا مانای ئەوەیە هەردوولا درك بەیەکتری بکەن و بە هەڵە و کەمورتییەکانی رازیبیت و لە ساتەکانی کێشە و تەنگوچەڵەمەدا لەپشتی بیت و لەساتەکانی تۆقین و هەڵچوونی نائاساییدا سۆز و خۆشەویستییەکی زۆری پێببەخشیت و ساتەکانی بەختیاری و هێمنی و ئاشتیی بۆ بگەڕێنیتەوە.

دەبێ ئەوەمان لەبەرچاوبێت کە شیاندن و رێنماییکردنی نەوجەوان تەنها کار و ئەرکی خانەوادە نییە، بەڵکو قوتابخانەیش پشکێکی مەزنی لە کردەی ئاراستەکردن و رێنماییکردندا هەیە. قوتابخانە تەنها شوێنی وەرگرتنی زانیاری و وەدەستهێنانی کارامەییەکان نییە، بەڵکو جگە لەمانەی باسمانکردن ژینگەیەکی تەواوی گەشەکردنە کە منداڵ تیایدا فێری ئەو حەز و ئاراستە و خوو نەریت و سۆزانە دەبێت کە گەشە بە ئەقڵ و دەروون و کەسێتییەکەی دەدات و رەفتارەکانی ئاراستە دەکات.

بۆیە سەیر نییە ئەگەر مامۆستا بە بەردی بناغەی کردەی پەروەردەیی دابنێین. چوونکە مامۆستا ئەو کانیاوەیە کە شارەزایی لێ هەڵدەقوڵێت و هەر ئەو بەرنامە و کتێب و

سەرچاوەی زۆرێك لەو سۆزانەیە کە قوتابی لە ژیانی قوتابخانەییدا دەیانچەپێنێ و ئاراستەی بیرکردنەوەکانی دەکات و خولیا و ئاراستە و ڕەفتارەکانی ئاراستە دەکات. قوتابیان بەشێوەیەکی هەستی و نەستیی قسە و کردار و دیمەنی دەرەوە و سەلیقەباشی و گشت ڕەفتارەکانی دیکە لە مامۆستا وەردەگرن.

مامۆستا هۆکارێکی گرنگی دەستەبەرکردنی دەروونددروستیی نەوجەوانەکانمانە. بۆیە زۆر گرنگە پەیوەندیی نێوان قوتابی و مامۆستایان لەسەر بنەمای خۆشەویستی و سۆز بونیادبنرێ نەك لەسەر بنەمای ڕقوکینە. ئەوەی سەیرە ئەوەیە کە لە لێکۆڵینەوەیەکی پەروەردەیانەی دکتۆر دەمرداش کە بە ناوی: قوتابییانی دواناوەندی و خۆزگە و حەز و گرفتەکانیان لەساڵی ١٩٥٦ دا ئەنجام دراوە و تایبەتە بە مامۆستایان، ئەوە ڕوونبووەتەوە کە کاتێ پرسیار لە قوتابیان کراوە ئەو کەس و شتانە چین کە خۆشتاندەوێ، ٣٢١ قوتابی گوتویانە مامۆستامان خۆشدەوێت، هەروەها ٣٣٦ قوتابیش مامۆستایان لە ڕیزی ئەو کەسانە داناوە کە ڕقیان لێیان دەبێتەوە. بەرزبوونەوەی ئەم ڕێژەیە بە دیاردەیەکی مەترسیداری پەروەدەیی دادەنرێت کە دەبێ کار بۆ نەهێشتنی بکرێت و پەیوەندیی نێوان قوتابی و مامۆستا چاکتر بکرێتەوە.

ڕەنگە بگوترێ کە نەوجەوانیی نەوجەوانان کە ئەم لێکۆڵینەوەیەی لەبارەوە ئەنجام دراوە بە زێدەڕۆییکردن لەهەڵچوون و دژایەتیکردنی بیروبۆچوونەکان و مامۆستایان دادەنرێت، بەلاّم دەبینین ڕێژەی ئەو قوتابییە ئەمریکیانەی کە لەهەمان تەمەن و قۆناغی خوێندندا لێکۆڵینەوەکەیان لەسەر ئەنجام دراوە و لەهەمبەر مامۆستاکانیاندا ڕقوکینەی خۆیان دەربڕیوە، لە ٣٥٪ ی کۆی ئەو قوتابییانە زیاتر نەبووە.

چۆن ڕووبەڕووی هەستوسۆزەکانی ڕق و تووڕەیی نەوجەوانان ببینەوە؟

زۆربەی کات نەوجەوان هەست بە هەستوسۆزی دژبەیەك دەکات،ئەمەیش وای لێدەکات وەك شێتان ڕەفتار بکات. لەپێناو ئەمەدا زۆر پێویستە کەسانی گەورە هەوڵ بدەن لە پاڵنەری ئەو ڕەفتارانەیان بگەن کە دایباب و خوشك و براکانیان دەتوقێنن و گرفتاری نیگەرانیان دەکەن.

سیاسەتی سەپاندنی شێوازێکی دیاریکراوی ڕەفتاری بەسەر نەوجەوان و دانانی ڕێوشوێنی چۆنیەتی مامەڵەکردنی لەگەڵ خەڵکاندا، سیاسەتێکە و لەسەر بنەمای بکە و مەکە و بێهیواکردن بونیاد نراوە، بەبێ ئەوەی لەو پاڵنەرانەی بگەن کە ناچاری دەکەن ئەو کاردانەوە توندوتیژە ناپەسندانەیان هەبێت. ئەم سیاسەتی بێهیواکردنە دەبێتە هۆی پترکردنی بەرهەڵستی و یاخیبوونی نەوجەوان لە بەرانبەر دەسەڵات و ڕێزنەگرتنی هەستوسۆزی کەسانی نێو خانەوادە.

پێمانوایە گرنگترین پێویستییە دەروونییەکانی نەوجەوان ئەوەیە دانبەوەدا بنێین کە هەستوسۆزەکانی سروشتین، هەروەها لەلایەن خۆمانەوە ئەو دەرفەتەی بۆ بڕەخسێنین گوزارشت لەو هەستوسۆزانەی بکات. لەهەمان کاتیشدا بەشێوەیەك ڕێنمایی و ئاراستەی بکەین ئاستی ئەو زیانانە کەم بێتەوە کە نەوجەوان بەهۆی ڕەفتارە ناپەسند و ناماقووڵەکانییەوە بە خەڵکی دەگەیەنێ بەبێ ئەوەی مامەڵەیەکی نادروستی ئەوتۆ لەگەڵ هەستوسۆزەکانی بکەین کە ڕێژەی هەڵچوونەکانی پتر بکات. گرنگترین ئەو شتەی نەوجەوان چاوەڕێی دەکات ئەوەیە کۆمەڵگەکەی وەك تاکێك دان بە بوونی دابنێت و ڕێز لە هەستوسۆزەکانی بگرێت.

زۆربەی جار ڕەفتاری نەوجەوانان لە ڕوانگەی گەورەکانەوە بەسەیر و پڕ لەمەترسی دێتە بەرچاو، چوونکە گەورەکان سەردەمی نەوجەوانیی خۆیان لەیاد کردووە یانیش خۆیان لێ لە گێلیی داوە، بۆیە وەك گرکان دەتەقنەوە و نەوجەوانان سووك و ریسوا دەکەن و دەیانبێزرێنن و لێیان دەدەن و جنێوی ناشرینیان پێدەدەن. گشت ئەو ڕەفتار و ڕێگە نادروستانەیش هەڕەشە لە پێداویستییەکانی نەوجەوان دەکەن کە لەم قۆناغەی تەمەندا گەیشتووەتە ترۆپك کە

گرنگترینیان پێویستیی نەوجەوانە بۆ ئەوەی لە رووی کۆمەڵایەتیەوە رێزی بگیرێت، ئەمەیش هەڵچوونەکەی پتر دەکات و لەسەر رەوتی رەفتاری ئاسایی لای دەدات.

شێوازی رەفتاری نەوجەوان تەنها گوزارشتکردنێکی ئاساییە لە هەندێ هەستوسۆز، بەلاّم لەچاوی گەوراندا بە شتێکی ناباو لەقەڵەم دەدرێت. بۆیە ناچاریان دەکات بەچەند رێگەیەکی توندوتیژانەی پێشوو هەوڵی پێشگیریکردنی بدەن، ئەمەیش نەك هەر گرفتەکە چارەسەر ناکات، بەڵکو قووڵتریشی دەکاتەوە و هەستی دوژمنایەتیی نەوجەوان لە هەمبەر موڵك و گیانی خەڵکی پتر دەکات.

ئێمە پێویستمان بەوە هەیە خۆمان لەسەر ئەوە رابهێنین کە دەرفەت بۆ نەوجەوان بڕەخسێنین راوبۆچوونی خۆی دەرببڕێت و راستگۆیانە گوزارشت لە هەستوسۆزی خۆی بکات و راوبۆچوونی خۆیشی لە هەمبەر ئێمە و ئەو بکە و مەکانە دەرببڕێت کە ئێمە بەسەریاندا دەسەپێنین. دەبێ پێشبینیی ئەوەش بکەین کە نەوجەوان زۆربەی کات رقی لێمان دەبێتەوە و دەبێ بەشێوەیەکی دانایانە چارەسەری ئەو گرفتە بکەین و نەیەڵین نەوجەوان لەمەدا هەست بە گوناه بکات، بۆئەوەی دەرفەتی بۆ بڕەخسێنین بەشێوەیەکی ئاسایی راستینەی هەستو سۆزەکانی خۆی دەرببڕێ، چوونکە مرۆڤی ئاسایی هەندێ جار دڵی پڕە لەخۆشەویستی و هەندێ جاریش رقوکینەی تیادایە، ئەمەیش مەسەلەیەکی سروشتییە. جا ئەگەر نەمانتوانی ئەمە بۆ نەوجەوان بکەین، ئەوا رەنگە هەستوسۆزە نەرێیەکانی ئاراستەی دایباب بکات و شێوەی یاخیبوون و هەلاّتن لەماڵ و دزیکردن لە ئەندامی خانەوادە لەخۆ بگرێت، ئەم کارە ناپەسندانەیش تەنها هۆکارێکی دەربڕینی رقوکینەکەیەتی.

لێرەدا دەتوانین ئەو رێنمایی و ئامۆژگارییانەی خوارەوە وەك هۆکارێکی یارمەتیدانی نەوجەوان بۆ دەربازبوون لە هەستوسۆزە چەپێنراوەکانی دوژمنایەتیی نێو ناخی پێشکەش بکەین، بێگومان رێگەکەیش بریتییە لە وێنەکێشان و نەخشکاری و نووسین و بەشداریکردن لە دراماکان، گشت ئەم ئامرازانەیش بۆ لکاندن و رەواندنەوەی هەستوسۆزە نەرێیەکان بەشێوەیەکی راستەخۆ، زۆر کاریگەر وسەرکەوتوون.

بۆ چارەسەرکردنی ئەو هەستوسۆزە دوژمنکارانە و رقوکیناوییانەی کە منداڵ لە بەرانبەر ئەندامانی خانەوادەدا لەدڵی خۆی دەگرێت، چەندان نموونە لەبارەی کاریگەری و سەرکەوتوویی ئەو هۆکارانە هەیە

١) کوڕیژگەیەکی تەمەن سێزدە ساڵی وێنەی دووکەسی کێشابوو کە خەریکی زۆرانبازی بوون، وێنەکەی وەها کێشابوو کە سەرکەوتن و بردنەوە بەشی بچووکەکە بێت، کاتێ باوکی وێنەکەی بینیبوو بە گیانێکی باش قبوڵی کردبوو بە کوڕیژگەکەی گوتبوو: ((من پێموایە کە ئەو کوڕیژگەیەی وێنەت کێشاوە زۆر بە زۆرزانی و فێڵبازییەوە ئوتومبێلی باوکی دەبات، بەلاّم قەیناکە، چوونکە گشت منداڵێك ئەمە دەکەن، منیش لە منداڵیدا هیوای ئەوەم دەخواست هەمان شت بکەم).

لەم نموونەیەدا ئەوە ڕووندەبێتەوە کە باوکەکە نەیویستووە ڕاستەوخۆ باسی ڕووداوی دزینی ئوتومبێلەکەی بکات لەلایەن کوڕەکەیەوە، هەروەها سەرزەنشتی نەکردووە و ئامۆژگاریشی نەکردووە کە جارێکی دیکە کاری وەها دووبارە نەکاتەوە، چوونکە دەیزانی ئاراستەکردن و ڕێنمایی باشترە لەوەی کە هەندێ لەو فەرمانانە بەسەر کوڕەکەیدا بکات کە بەزۆری لە پێکانی مەبەستدا سەرکەوتن وەدەستناهێنێت.

بۆیە ئەو باوکەی دەیەوێ کوڕەکەی لەسەر ڕاستگۆیی و ڕاشکاویی ڕابهێنێ، لەسەری پێویستە ڕووبەڕووی ڕاستییەکانی نێو خودی بێتەوە بەشێوەیەك بتوانێ بەڕوونی لە هەستوسۆزەکانی بگات و لەگەڵ منداڵەکەی گفتوگۆی لەبارەوە بکات.

٢) زۆرجار کێشمەکێش لەنێوان نەوجەوانەکانی یەك خانەوادەدا سەرهەڵدەدات. فەرموو تۆ و ئەو دەمەتەقێیەی خوارەوە کە ڕاستینەی هەستی گشت ئەندامێکی خانەوادە لەهەمبەر یەکتریدا ڕووندەکاتەوە:

برا: بێدەنگ بە کچۆڵەی دەبەنگ. هاوسێیەکان لە قیژە و هاوارت بێزاربوون.

خوشك: (بەردەوام دەگریەت) ئەوە پەیوەندیی بە تۆوە نییە.

باوك: یەکسەر گریانەکەت بوەستێنە، هەزار جار پێمگوتووی هەستی هاوسێیەکان لەبەرچاو بگرە. (بەلاّم کچەکە لە قیژە و گریانی خۆی ناکەوێ، باوکی بەهەڕەشەکردنەوە دەیەوێ کاغەزەکانی بپێچێتەوە، براکەیشی لەژێر لێوەوە پێدەکەنێ چوونکە لە خوشەکەکەی بردووەتەوە، لەو ساتیدا بە دەنگێکی ناسك قسە دەکات).

دایك: بەسیکەن ئیتر.

دایکەکە بەشێوەیەکی توندوتیژ رەفتاری نەکرد، چوونکە دەیزانی کە لەوانەیە یەکەم جار هەستوسۆزەکان بێنە دەرەوەی دەروون، دواتر رووی لە کچەکەی کرد:

دایك: تۆ رقت لە براکەت دەبێتەوە... وانییە؟

کچەکە سەری بەڵێی راوەشاند، ئەوسا دایکەکە لەسەر قسەکانی بەردەوام بوو:

دایك: بەلاّم تۆ لە هەڵگیرساندنی ئەم فرتەنەیە لە هەڵەدای.

دواتر روو لە کوڕەکەی دەکات و دەڵێت:

دایك: بەلاّم تۆ هەی بەدبەختی هاروهاج، دڵت زۆر خۆشە لەوەی وەك رێوی ئەم فرتەنەیت داگیرساند و لە خوشکەکەت بردەوە.

لێرەوە هەرسێکیان بەسەرسوڕماوییەوە تەماشای یەکتری دەکەن، چوونکە ئەو رەفتارەی ئەم جارەی دایکەکە لە رەفتارەکانی پێشووی جیاواز بوو، چوونکە پێشتر قژی خۆی دەردەهێناو هاواری دەکرد.

دیسانەوە دایکەکە رووی لە کچەکەی کردەوە، چوونکە بینی کچەکە هێشتا هەر تووڕەیە، کاغەز و قەڵەمێکی پێ دا و گوتی:

دایك: کچە خۆشەویستەکەم، گوێبگرە! کاتێ خەڵك تووڕە دەبن و ئەقڵی خۆیان لەدەست دەدەن، دەیانەوێ کاری نابەجێ بکەن. فەرموو ئەمانە بگرە و وێنەیەك بکێشە و تیایدا گوزارشت لەوە بکە کە دەتەوێ لەهەمبەر براکەت چی بکەیت و چی بەسەربێنیت.

ئەوەی تێبینیی دەکرێت ئەوەیە کە دایکەکە دەیەوێ هەستوسۆزی کچەکەی لە بەرانبەر براکەی دەربهێنێتە دەرەوە، بۆیە کچەکە وێنەی خۆی کێشا کە چەکی لە دەستە و تەقە لە

براکەی دەکات و پێشکەشی دایکی کرد، دایکیشی بە ئاوازێك کە دەربڕی ڕەزامەندی بوو گوتی:

دایك: ئەمە راستە، من دەزانم کە دەتەوێ تەقە لە براکەت بکەیت، باوکیشت ئەمە دەزانێ.

لێرەدا باوکی دێتە گۆ و بە زمانێکی گیراوەوە بە ژنەکەی دەڵێت:

باوك: چی دەڵێی... تۆ شێت بوویت؟.

دایکەکە وەڵامی دایەوە: نەخێر ئازیزم... تەواو شێت نیم.

دواتر دایکەکە رووی لە کچەکەی کردەوە و گوتی:

دایك: کچە خۆشەویستەکەم، ئەگەر جارێکی دیکە لە بەرانبەر براکەتدا هەستت بە شتێکی ئاوا کرد، تکا دەکەم بە وێنە گوزارشت لە هەستو سۆزی خۆت بکەیت و بە قیژە و هاوار گوزارشتی لێنەکەیت، چوونکە هیچ سوودێکت پێنابەخشێ.

دواتر دایکەکە رووی لە کوڕەکەی کرد و گوتی:

دایك: تۆش گوێبگرە، کاتێ لە خوشکەکەت زۆر بێزار دەبێت، دەتەوێ چیبکەیت؟

کوڕ: دەمەوێ گوێی رابکێشم.

دایك: نا خۆشەویستەکەم، بۆچی بە نووسینی چەند دێڕە شیعرێك گوزارشت لە خواستەکەی خۆت ناکەیت.

لێرەدا کوڕەکە بە قێزەوە تەماشای دایکی دەکات.

بەڵام هەرکە شەو داهات کوڕەکە پەڕە کاغەزێکی دایە دەست دایکی چەند دێڕە شیعرێکی تیادا نووسیبوو کە وەسفی خوشکەکەی بە زۆربلێ و چەقاوەسوو و فرتەنەچی دەکرد، هەستو سۆزی خۆیشی بەشێوەیەك دەربڕیبوو کە حەزدەکات دەمی پڕ لە غەرڕە بکات بۆئەوەی بەجوانی دەمی دابخات.

لێرەدا باوکی دەڵێ: ماشەڵلا!!.

بەلاّم دوای یەك كاتژمێر لە ژووری خوێندنەوەی منداڵەكانی دێتەدەرەوە و زەردەخەنەیەكی پانوپۆڕ لەسەر روخساری دیارە و بە دایكەكە دەڵێت:

باوك: بەو خوایە رێگەكەی تۆ زۆر سوودبەخش بوو، وا هەردووكیان یەكەم جارە لـەژیانیان ئاوا بە تەبابیەوە لەگەڵ یەكتری دابنیشن و گوێ لە رادیۆ رابگرن.

بۆیە دەتوانین بڵێین: زۆربەی جار نەوجەوان دژی هەندێ كەسانی نێو خانەوادەكـەی هەسـت بە رقوكینە و دوژمنكاریی دەكات. ئێمەیش ئامۆژگاریی دایبابان دەكەین كـە دەرفـەتی بـۆ بڕەخسێنن تا لەو هەستوسۆزانە دەربازببێت و بەشێوەیەكی پەسند هەڵچوونەكانی خۆی بـەتاڵ بكاتەوە. باشترین ئامرازیش بۆ ئەمە وێنەكێشان و هۆنینەوەی هۆنراوەیە.

بەشی چوارەم

هۆکارە دینامیکییەکانی کردەی گونجان

بێهیوایی

کێشمەکێش

نیگەرانی

بێهیوایی

زۆربەی ئەو کەسانەی شانۆیی (هاملێت)ی شکسپیریان خوێندووەتەوە یان بینیویانـە، ئـەو پرسیارە نیگەرانی کردوون: ئەو هۆکارانە چیبوون کە هاملێتیان شێتکرد؟ ئایا چ شتێك پاڵی پێوەنا تا چیرۆکەکە ئاوا بەم شێوە پڕ لـە تراژیدیایـە کۆتـایی پێبێـت؟. لـە راسـتیدا ژیـانی هاملێت و ئەو بێهیواییە بێشومارانەی دووچاری بوون ئەو چارەنووسە رەشەیان بەسەری هێنا. چوونکە هاملێت زۆر رقی لە دایکی دەبوویەوە لەبەرئەوەی پێیوابـوو لەگـەڵ مـامی پلانیـان دارشتووە باوکی بکوژن، ئەم باوەڕە بێهیوایی و کێشمەکێشی دەروونیی ئەوتۆی بـۆ هاملێـت دروستکرد کە بەرەو شێتی پەلکێشیانکرد.

بەڵام ئەو بێهیواییەی دووچاری هاملێت ببوویەوە، لەو بێهیواییە گەورانە بوو کـە زۆربـەی جـار دەبێتـە هـۆی لادانـی گـەورەی دەروونـی، لەبەرئـەوەی زۆربەکـەمی رووبـەڕووی کێشمەکێشێکی وەك کێشمەکێشەکەی هاملێت دەبینەوە،ئەوا بێهیوایی لە ژیانی گـشتیماندا بە ئاستی زۆر کەم رووبەڕوومان دەبێتەوە، چوونکە گشت تاکێك رووبەڕووی چـەندان هۆکـاری سووك و توندی بێهیواکـار دەبێتـەوە. بەدەگمـەن رێکدەکـەوێ ژینگەیـەکی ئـەوتۆ بـۆ تـاك بڕەخسێت کە لەگەڵ گشت حەزەکانی بگونجێـت و وای لێبکـات لـە هۆکارەکـانی بێهیواکـار بـەدووربێت. ئـەو کۆمەڵگەیـەی کـە مرۆڤـی تیـادا دەژیێـت بـەهۆی کۆتوبەندەکانییـەوە پاڵنەرەکانی دەچەپێنێت، بەمەیش گرفتاری بێهیوایی دەکات، بۆنموونە: منـداڵ هـەر لەگـەڵ یەکەم رۆژی لە دایکبوونییەوە، دەبێ ملکەچی سنووری کات و شوێن و شـێوازی ژیـانکردنی خانەوادەکەی بێـت و لـەوادەی تایبـەت و شـوێنی تایبەتـدا نـانبخوات، هـەروەها لەسـەری پێویستی گەمە بکات و بخەوێت و خـۆی لـە پاشـەڕۆیەکانی دەربـاز بکـات، دەبـێ هـەموو ئەمانەیش لەکاتی دیاریکراوی خۆیـدا ئـەنجام بـدات، بێگومـان کـۆی ئـەم شـتانەیش داوای لێدەکەن پاڵنەرە سەرەتاییەکانی بچەپێنێت و بێهیوایان بکات.

هەروەك چۆن منداڵ دووچاری هۆکارەکانی بێئومێدکردن دەبێتەوە، ئەوا کەسانی گـەورە و پێگەیـشتووش ژیانیـان لـە بێئومێـدیی بـەدەرنابێ، چـوونکە سـنووری کـات و شـوێن و

هەلومەرجی ئابووری و هتد دەبنە کۆسپی بەردەم وەدیهێنانی زۆربەی ئامانجەکانی. رەنگە هەلومەرجی ئابووریی مرۆڤ نەیەڵێ ئەو شتانە وەدەستبهێنێت کە دەیەوێ، یانیش لێناگەڕێ سەفەر و شتی دیکە ئەنجام بدات، نەك هەر ئەمە بەڵکو ناتوانی خەرجی ئەو منداڵەی دابین بکات کە لە کۆلێژدا دەخوێنێ.

ئەمانە ئەو هەڵوێستانەی بێ ئومێدکردن بوون کە لەژیانی ئاسایی رۆژانەماندا هەڵدەقولێن و بریتین لە کۆمەڵێك بێهیواکاریی سووك کە گشت منداڵ و کەسێکی پێگەیشتوو دەکەوێتە ناویەوە و لە بێهواییە توندەکانی وەك نموونەی شانۆگەرییەکەی هاملێت جیاوازە، کە بێهیواییەکان پاڵەوانەکەیان هێندە بێهیواکرد کە لە دوا مەنزڵگەدا بەرەو شێتبوون چوو.

پێناسەی بێهیوایی:

چەندەها پێناسە بۆ بێئومێدیی هەیە کە ئێمە ئەو پێناسەیەی لای خوارەوە هەڵدەبژێرین:

((بێهیوایی ئەو کردەیەیە کە تیایدا تاك درك بە کۆسپوتەگەرەیەکی بەردەم وەدیهێنانی پێداویستییەکانی و تێرکردنی پاڵنەرەکانی و پێشبینیی روودانی تەگەرەیەکی ئایندەیی دەکات)).

بێهیوایی وەك کردەیەکی درکپێکراو:

بێئومێدیی بەهۆی درككردنی تاك بە هەلومەرج و ئەو هەڵوێستانەوە روودەدات کە چواردەوری تاکیان تەنیوە. ئەمەش مانای ئەوە نییە کە بێئومێدییەکە تەنها بە تاکەکەوە پابەند بێت، چوونکە هەندێ هەلومەرجی گشتیی هەن وادەکەن گشت تاکێك هەست بە بێئومێدی بکات، بۆنموونە: لە دۆخی ئەو برسیەتی و قاتوقڕییەی بەسەر کۆمەڵێك خەڵکدا دێت، دەبینین گشت تاکەکانی کۆمەڵەکە بە چاوی بێئومێدانەوە لە هەڵوێستەکە دەنوارن و پێیانوایە بێئومێدکارانەیە.

بەڵام دۆخ و هەڵوێستەکانی دیکەی بێئومێدکاریی، لە تاکێك بۆ تاکێکی دیکە دەگۆڕێت، رەنگە تاکێك وەها لە هەڵوێستێك بنوارێ کە هۆکارێکی زۆر گەورە و مەترسیداری

بێئومێدکردنە، بەڵام لەهەمان کاتدا تاکێکی دیکە وەها لە هەمان هەڵوێست دەنوارێ کە شتێکی زۆر سووك و سانابێت، رەنگە هەڵوێستەکە رەزامەندی بۆ هەندێ کەس دروست بکاتو بۆ هەندێکی دیکەیش تەنگەتاوی و وەڕسبوون.

دەتوانین بەم نموونەیە ئەم مەسەلەیە روونبکەینەوە: دووکەس ویستیان لە شوقەیەکدا نیشتەجێ بن کە (ئاوگەرمکەر و بانیۆ)ی تیادا نەبوو. رەنگە نەبوونی ئەو دوو شتە لەو ئاپارتمانە ، ببێتە هۆی تەنگەتاوی و بێهوابوونێکی گەورە بۆ یەکێکیان، بەڵام ئەوی دیکەیان کەمێك پێی قەڵس ببێت. تێڕوانینی تاکیش لەهەمبەر هەڵوێستێك کە ئاخۆ دەبێتە هۆی دروستکردنی بێهیوایی یان نا، بەندە بە پاڵنەر و بیروباوەڕ و پێداویستیی و شارەزاییەکانی تاکەوە.

هۆکارێکی دیکە هەیە کە درکی تاك لەهەمبەر هەڵوێستەکانی بێهیواکردنەوە دیاریی دەکات، ئەویش رادەی متمانەی تاکە بە خودی خۆی، چوونکە ئەو تاکەی هەلومەرج و تواناکانی رێگەی بۆ خۆشدەکەن بەسەر کۆسپەکانی بەردەمیدا زاڵبێت و پاڵنەرەکانی تێربکات، متمانەیەکی زۆری بەخۆی دەبێت. هەروەها بۆچوونی لەهەمبەر هەڵوێستەکاندا بۆچوونێکی گەشبینانەیە و رەزامەندیی بۆ وەدیدەهێنێ، بەپێچەوانەی ئەو کەسەی کە لە زۆربەی هەڵوێستەکاندا لە زاڵبوون بەسەر کۆسپەکانی بەردەمی شکستی هێناوە، ئەوا ئەو جۆرە کەسە متمانەی بەخۆی کەمدەبێت و بە چاویلکەیەکی رەش لە جیهان دەنوارێت.

بەم شێوەیە دەبینین کە ئاست و پلەی متمانەی تاك بەخۆی ئەو هەڵوێست و شارەزاییە جۆراوجۆرانە بڕیاری لەسەر دەدەن کە لە ژیانی رۆژانەیدا پیایاندا گوزەر دەکات، چوونکە هەڵوێستی رەزامەندیبەخش متمانەی تاك پتر دەکات، ئەمەیش خۆی لەخۆیدا دەبێتەهۆی ئەوەی لە ئایندەدا ئەگەری سەرکەوتنی پتر بێت.

متمانەی تاکیش بە خودی خۆی درککردنی بە هەڵوێستەکانی بێهواکارەوە دیاریی دەکات، چوونکە ئەو کەسەی متمانەی بەخۆی هەیە دەتوانێ بەسەر هۆکارەکانی بێئومێدکردندا زاڵبێت و رەنگە هەر گرنگیی بە هەڵوێستە سادەکانی بێهیواکردن نەدات. بەڵام ئەو کەسەی

متمانەی بەخۆی لاوازە لەهەمبەر درککردن بە هەڵوێستەکانی بێئومێدکردندا زۆر هەستیار دەبێت و لەهەمبەر هەڵوێستەکەدا هەڵدەچێت و کاریگەرییەکی گەورە لەسەر رەفتار و کەسێتییەکەی دەکات.

هەروەها درککردنی تاك بە هەڵوێستی درککارانەوە بەرادەیەکی زۆر پشت بە رادەی متمانەبەخۆکردنی دەبەستێ، هەروەها ئەم درککارییە بەرادەی متمانەبوونی بە خەڵکان و ژینگەی دەوروبەریشی کاریگەر دەبێت، ئەم ژینگە دەرەکییەش لەخۆگری کەس و سەرچاوەکانی سروشتیی دەوروبەری تاکە، بە هۆکارە ئابووری و کۆمەڵایەتی و یاساکان و هتد.

جا ئەگەر ئەم هۆکارانە بەشێوەیەك لەکاردا بن کە پاڵنەرەکانی تاك تێربکەن و پێداویستییەکانی بۆ بهێننە دی و دان بە پایەی دابنێن و رێزی لێبگرن، ئەوا تاکەکە متمانە بە ژینگەکەی خۆی دەکات و بەچاوێکی پڕ لە گەشبینی و هیواوە لێی دەنوارێت. بەڵام ئەگەر ئەو هۆکارە ژینگەییانە کۆسپوتەگەرە لەبەردەم وەدیهێنانی پێداویستییەکانی تاکدا دابنێت و نەیەڵێ پاڵنەرەکانی تێر بن، ئەوا متمانەی بەخۆی کەمدەبێتەوە و دواتریش پێشبینیی بێئومێدکردن و وەدینەهێنانی پێداویستییەکانی لێدەکرێت، ئەمەیش کار لە درککردنی تاکەکە دەکات لەهەمبەر هەڵوێستەکانی بێئومێدکردندا و کاریگەریی بەسەر رەفتارەکانیدا دەبێت.

ئەو تاکەی متمانەیەکی زۆری بە ژینگەکەی خۆی هەیە، ئەوا متمانەی بە تاك و پاڵنەرەکانیان و یاسا و دادپەروەرییەکانی و حکومەت و مافەکانی زیاتر دەبێت، هەروەها متمانەی بە سوودی رێکخستنە کۆمەڵایەتییەکان و ئاست و بەهاکانی ئاکاریش زیاتر دەبێت، بەڵام ئەگەر متمانەی بە ژینگەکەی خۆی لاواز بوو، ئەوا گومان لە نیاز و مەبەستی خەڵك دەکات و باوەڕ بە ئەستەمبوونی پێشبینیکردن و درککردن بە دیاردەکانی سروشت دەکات، چوونکە بەردەوام مەیلی بەرەو خراپەکاری دەچێت، هەروەها متمانەی بە یاسا و حکومەت و دەسەڵاتەکانی دیکەی حکومەت نامێنێ و واهەست دەکات کە رێکخستەکانی کۆمەڵایەتی

کەوتوونەتە نێو گەندەڵییەوە و هیوای ئەوە دەخوازێت بونیادی کۆمەڵایەتی داتەپێتە سەر یەکتر.

دابەشکردنی بێئومێدیی:

دابەشکردنی بێئومێدیی بۆ سەر چەند جۆرێك، یارمەتیمان دەدات بەشێوەیەکی روونتر لە سروشتی کردە دەروونییەکان بگەین. وەك باوە بێئومێدییەکان دابەش دەبنە سەر ئەم جۆرانەوە:

١) بێئومێدیی سەرەتایی یان مامناوەندیی:

رۆزنزفیگ بێئومێدیی سەرەتایی و ناوەندی لەیەکتری جیاکردووەتەوە و گوتوویەتی: بێئومێدیی سەرەتایی تەنها لەخۆگری ناثارامی و نەحەسانەوە و هەستکردنە بە وەڕسبوون، ئەمەیش پێداویستییەکی دیاریکراو دەیهێنێتەکایەوە، بۆنموونە: هەستکردنی مرۆڤ بە پێویستیی خەوتن، یان هەستکردنی بە پێویستبوونی بە ئاو بۆ تێرکردنی پاڵنەری تینوویەتی لەو جۆرەن. تەنها سووربوون و پێداگریی پێداویستی و پاڵنەرێك بێئومێدبوونی سەرەتایی دەهێننەکایەوە.

بەلاّم بێئومێدیی مامناوەندیی بریتییە لە درککردن بە هۆکارێکی دیاریکراو یان بوونی کۆسپێکی تایبەت کە دەبێتە رێگر لەبەردەم تێرکردنی پاڵنەرێك و وەدیهێنانی پێداویستییەك، بۆنموونە: ئەو کەسەی هەست بە پێداویستیی خەوتن دەکات ئەوا لەکاتی بوونی تەگەرەیەکی دیاریکراوی بەردەم خەوتنەکەی (وەك هاتنی میوانی ناوەخت لەکاتی شەودا) ئەوا دەبێتە بێهوابوونێکی ناوەندیی.

٢) بێئومێدیی ئەرێیی و نەرێیی:

رۆزنزفیگ هەڵوێستە بێئومێدکارەکانیشی دابەش کردووەتە سەر هەڵوێستی ئەرێیی و نەرێیی، ناوبراو گوتوویەتی: بێئومێدیی نەرێیی بریتییە لە وەستان و کۆسپی بەردەم گەیشتن بە ئامانجێکی دیاریکراو، بەبێ ئەوەی هیچ هەڕەشەیەکی لەگەڵدا بێت. دەتوانین ئەمە بە نموونەیەك روونتر بکەینەوە: منداڵێکی برسی پارچە کێکی بینیوە و دەستی پێی ڕاناگات (لە

نێو دۆلاَبێکی داخراوی شووشەییدا. هەروەها کەسێك سواری ئوتومبێلێك بووە بۆ ئەوەی لە ڕۆژێکی خۆش و بەهاریدا گەشت بکات، کتوپڕ ئوتومبێلەکە دەشکێت)، ئەمانە گشتیان ڕوخسارەکانی بێئومێدیی نەرێیین.

بەلاَم هۆکارەکانی بێئومێدیی ئەرێیی:

بریتین لە درککردن بە مەترسیی و هەڕەشە لەتەك بوونی کۆسپێك کە نایەڵێ پاڵنەرەکان تێر بکرێن و پێداویستییەکان وەدیبێن، دەتوانین ئەمەیش بە نموونەیەك روونتر بکەینەوە: ئەو منداڵە برسییەی کە پارچە کێکیك دەبینێ، بەلاَم لەترسی دایکی ناوێرێ بیخوات، هەروەها پێشبینیکردنی ئەو سزایانەی کە بەهۆی شکاندنی قسەی دایکی و تێرکردنی پاڵنەرەکەوە دێنەدی. نموونەیەکی دیکە: ئەو هەڕەشەیەی دەکەوێتە سەر هاوولاَتیانی ولاَتێك بەهۆی دوژمنەکانی کاتی جەنگەوە، ئەوا ئەو هەڕەشەیە دەبێتە هەڵوێستێکی بێئومێدکارانەی ئەرێیی.

٣) بێئومێدییە دەرەکی و ناوەکییەکان:

ڕۆزنزفیگ دابەشکارییەکی دیکەی بۆ بێئومێدییەکان کردووە، ناوبراو گوتوویەتی: دەتوانین بێهواییەکان دابەش بکەینە سەر دووبەش کە یەکێکیان بێئومێدییەکە و بەهۆی بوونی تەگەرەی ژینگەی دەرەوەی چواردەوری تاکەوە دروست دەبێت، ئەوی دیکەشیان تەگەرەیەکە و لە سیفەتە ناوەکییەکانی تاکەوە سەرهەڵدەدات:

ئەم دوو جۆرە بێئومێدیەشی دابەش کردووەتە سەر ئەم بەشانە:

١) پێویستبوون (العوز).

٢) بێبەشبوون.

٣) کۆسپوتەگەرە.

(أ) بێئومێدیی دەرەکیی:

١) پێویستبوونی دەرکیی:

بریتیە لە کەمیی پێداویستییە دەرەکییەکانی تاك، وەك: ئەو هەژارییەی کە بەسەر هەندێ کەس دێت، گومانی تیادانییە کە ئەم دۆخە دەبێتە هۆیەك بۆ تێرنەبوونی زۆربەی پاڵنەرەکانی مرۆڤ. هەروەها کەسی نەخوێندەوار بەهۆی بێتوانایی لە خوێندنەوەی رۆژنامە و تابلۆی ئاگاداری و ناونیشانەکانەوە دووچاری بێئومێدبوون دەبێت. هەروەها ئەو کەسەی باوکی یان برایەکی لەدەست داوە، ئەوا هەست بەوەدەکات پێویستی بە کەسێکە متمانەی پێبکات و لەکاتی تێرنەبوون و وەدینەهاتنی ئەو پێداویستییەش هەست بە بێئومێدییەکی زۆر دەکات. هەروەها نەبوونی پایەی کۆمەڵایەتی و سەرچاوەی مادیانە وا لە تاك دەکەن هەست بە بێئومێدییەکی گەورە بکات.

بەم شێوەیە دەبینین کە پێویستبوونی دەرەکی یان کەمیی مادەی سەرچاوە دەرەکییەکانی نێو ژینگەی تاکە، وەك هەژاری و نەخوێندەواری، یانیش کەمیی سەرچاوە کۆمەڵایەتییەکانی ژینگەی کۆمەڵایەتییە، وەك: نەبوونی باوك و برا. ئێمە پێمانوایە کە تاك زیاتر بەهۆی هۆکارەکانی کۆمەڵایەتییەوە گرفتاری بێئومێدی دەبێت نەك بەهۆی هۆکارە ئابوورییەکانەوە. واتا بێئومێدبوونە کۆمەڵایەتییەکان زیاتر کاریگەریی لە مرۆڤ دەکەن.

٢) بێبەشبوونی دەرەکیی:

جیاوازیی نێوان جۆری پێشووی بێبەشبوون و جۆری ئێستە ئەوەیە کە جۆری ئێستە کە بە بێبەشبوون ناودێرمان کردووە بریتییە لەوەی تاك شتێکی دەرەکیی وەك موڵك و ماڵ و هتد لەدەست بدات، بۆنموونە: وەك لە دەستدانی ماڵ و کار و هاورێیەك، جا ئەگەر ئەو لە دەستدانە بە مردن بێت یانیش بە دڵشکان. ئەم جۆرە لەدەستچوونە دەبێتە هۆی دروستکردنی بێهواییەکی توند، چوونکە لەدەستدان بەتایبەتیش لەدەستدانی کتوپڕ پێویستی بە سەرلەنوێ گونجانەوەی تاك هەیە لەگەڵ ژینگە. بەڵام یەکێك لە تایبەتمەندییەکانی بێئومێدبوونی دۆخی یەکەم ئەوەیە کە بەشێکە لە واقیعی کەسەکە و بۆماوەیەکی زۆر وەك سێبەری خۆی لەگەڵیدا دەبێت و زۆربەی جار کەسەکە لەسەری رادێت.

دەتوانین ئەمە بـە نموونەیـەك روونـتر بکەینـەوە: ئـەو کەسـەی ئوتـومبێلێکی هـەبووە و نەدەسـتی داوە، گرفتـاری نیگەرانییـەکی زۆر دەبێـت، چـوونکە لەسـەر ئـەوە راهـاتووە پێداویستییەکانی خۆی پێ جێبەجێ بکات، هەروەها لەسەر ئـەوە راهـاتووە گەشتوسـەیرانی دووردرێژی پێبکات و لە پشووی هەفتەدا بچێتە دەرەوەی شار. کۆی ئەم شتانە وادەکەن کـە نەدەستچوونی ئوتومبێلەکەی ببێتـە مەسـەلەیەکی زۆر بێئومێدکارکـە بەزەحمەتییـەکی زۆر نەبێ ناتوانێ خۆی لەگەڵ ژیانە نوێیەکەیدا بگونجێنێ.

بەڵام ئەو کەسـەی هـەرگیز ئوتـومبێلی نـەبووە، هەرچـەندە هەسـتدەکات پێویـستی بـە ئوتومبێل هەیە، بەڵام لەگەڵ ژیانی بێ ئوتومبێلیی راهاتووە.

٣) کۆسپوتەگەرەی دەرەکیی:

جگە لەو دووجۆرە بێئومێدبوونە دەرەکییەی پێشوو، هەندێ کۆسپوتەگەرەی دیکە هەن کە دەبنە رێگر لەبەردەم تاك و نایەڵن ئامانجەکانی بهێنێتە دی و هەوڵی وەدیهێنانی بدات، لـەو نموونانە بێئومێدبوونی بەردەم دەرگە داخراوەکان و رێگە گیراوەکان و دووری مەسافە و چەندان تەگەرەی دیکەی مادین. بەڵام هەندێ کۆسپوتەگەرەی کۆمەڵایەتیش هـەن کـە دەبنـە رێگـر لەبەردەم تاك و نایەڵن لـەرووی کۆمەڵایەتییـەوە پێـشبکەوێت و ئامانجـەکانی بهێنێتـە دی، ئەمانە بەگشتی کاریگەرییان لە کۆسپوتەگەرە مادییەکان پترە.

(ب) بەشەکانی بێئومێدبوونی ناوەکی:

١) پێویـستبوونی نـاوەکی: وەك کەمئەنـدامی و کەموکورتییـەکانی جەسـتەیی وەك : نابینایی و نابیستی و ئیفلیجی و کەمئەقڵی و نەبوونی تەندروستیی گشتی. ئەم دیاردانە بـە هۆکاری بێئومێدکارانە دادەنرێن و کار لە ئاسـتی وەدیهـاتنی پێداویـستیی کەمئەندامـەکان دەکات.

٢) بێبەشبوونی ناوەکی: وەك لەدەستدانی کتوپڕی چـاو و هەسـتی بیـستن و ئەنـدامێکی جەستە کە پێشتر تاکەکـە هـەیبووە، بۆنموونـە: کـاتێ پیـانۆژەنێکی بـەناوبانگ پەنجـەکانی

لەدەست دەدات نیگەرانی و بێئومێدییەکەی زۆر لەو کەسە پتر دەبێت کە هەر لە ڕۆژی لەدایکبوونیەوە پەنجەکانی نییە.

٣) تەگەرەی ناوەکیی: وەك ئەوەی کاتێ کەسێك حەز دەکات لە دوو کۆبوونەوەی هاوکات بەشداری بکات، چوونکە ئامادەبوونیشی لە کۆبوونەوەیەك وای لێدەکات نەتوانێ لە کۆبوونەوەکەی دیکە بەشداربێت، ئەم جۆرە کۆسپوتەگەرە ناوەکییە هەندێ جار وشەی (کێشمەکێش) ی بەسەردا دەبڕین.

کێشمە کێش

شرۆڤەکردنی مەسەلەی بێهیوابوون وامان لێدەکات شرۆڤەی کردەیەکی دیکەی دینامیکی بکەین کە بە کێشمەکێش ناسراوە.

کێشمەکێش بە مانا گشتییەکەی بریتییە لە بوونی دوو پاڵنەری دژبەیەك کە ناتوانرێ هەردووکیان لەیەك کاتدا تێربکرێن.

دەتوانین بەم نموونەیە ئەم بیرۆکەیە روونتربکەینەوە: ئەو کەسەی تەنها دەهەزاری نەگیرفانە، لەگەڵ ئەوەیشدا دەیەوێ لە خواردنگەیەکی پلە یەکدا باشترین خواردن بخوات و نەهەمان کاتیشدا دەیەوێ گەشتێکی زۆر خۆشیش بکات. ئەو بەو پارە کەمە ناتوانێ هەردوو پاڵنەر لەیەك کاتدا تێربکات.

دابەشکردنی کێشمەکێش:

(یەکەم) کرت لیڤین کێشمەکێشی دابەشکردووەتە سەر سێ جۆر:

١ – کێشمەکێشی هەنگاونان:

ئەم جۆرە بریتییە لە بوونی دوو هەڵوێستی هاوتا لەڕووی ئەو سیفەتانەی کە حەزی مرۆڤ بۆ لای هەردووکیان رادەکێشێت، بەڵام تاك ناتوانێ لەیەك کاتدا هەردووکیان تێربکات، بۆنموونە: دوو زنجیرەی تەلەفزیۆنی هەن کە لەیەك کاتدا پەخش دەکرێن و تاکەکەسێکیش هەیە حەز بە هەردووکیان دەکات، ئەم پەخشکردنە هاوکاتە نایەڵێ تاکەکە حەزەکەی خۆی تێربکات، لێرەدا دووچاری کێشمەکێشێکی کاتیی دەبێت لەپێناو گەیشتن بە بڕیارێکی دیاریکراو کە دەبێتە هۆی ئەوەی یەکێکیان بەباشتر بزانێت و یەکێکیان هەڵبژێرێت.

نموونەیەکی دیکە: کچێك دووکوڕ دێنە داخوازیی کە سیفەتی هاوبەشیان هەیە، ئەمەیش وادەکات کردەی هەڵبژاردن و بەباش دانانی یەکێکیان قورس بێت.

نموونەی سێیەم: کەسێك پێشنیاری دووکاری بۆ کراوە کە لە رووی ماف و پارەوە وەك یەکن. ئەم جۆرە کێشمەکێشانە کاریگەرییەکی سووکیان لە جیاوازیی گونجاندا هەیە، چوونکە

تەنها نیگەرانییەکی سووك دروستدەکات و هەر لەگەڵ هەڵبژاردن و بەباش دانانی یەکێکیان نیگەرانییەکەیش نامێنێ.

٢) کێشەی نێوان هەنگاونان و پاشەکشەکردن:

کێشەیەکە و خۆی لە بوونی دوو مەسەلەدا دەبینێتەوە کە تاك دەیەوێ یەکێکیان وەدیبهێنێ، بەڵام مەسەلەکەی دیکە دەبێتە ڕێگری، بە واتایەکی دیکە ئەم کێشەیە لە بوونی دوو حەزی دژبەیەکەدا دێتەدی کە یەکێکیان پۆزەتیڤە و یەکێکیشیان نێگەتیڤ. لە زۆربەی کاتەکاندا یەك لەو هەڵوێستانەی ڕووبەڕووی تاك دەبێتەوە چەند هۆکارێکی هاندەری تیادایە کە وای لێدەکات لێی نزیك بێتەوە، هەندێ هۆکاری دیکەی نێو هەڵوێستەکەیش وای لێدەکەن لێیان دوور بکەوێتەوە. بۆنموونە:

١) حەزی تاك بۆ چوونە گۆڕەپانی یاریی تۆپپێ لەو کاتەی کەشوهەوا بارانـاوی و نەگونجاوە.

٢) قوتابییەك دەیەوێ بەپلەیەکی نایاب دەربچێت و لەهەمان کاتیشدا دەیەوێ پارێزگاریی لە تەندروستیی خۆی بکات.

٣) کەسێك دەیەوێ ژنبهێنێ، لە هەمان کاتیشدا دایکێکی شەڕاوی بەفرتەنەی هەیە.

٤) دایکێك دەیەوێ منداڵەکەی لە گەشتێکی قوتابخانەیی بەشداریی بکات، بەڵام لەهەمان کاتدا دەترسێت نەوەك لەکاتی سەیرانەکەدا دووچاری مەترسی ببێتەوە.

حەز دەکەین ئاماژە بەوەش بکەین کە کاتێ سیفەتە پۆزەتیڤ و نێگەتیڤەکان وەك یەك گرنگن، ئەوا کێشمەکێشەکە زۆر بەهێز دەبێت، تاکیش لەنێوان هەردووکیاندا دەکەوێتە کێشەی نێوان ڕووتێکردن و پاشەکشەکردن. چوونکە کاتێ ڕوو لە ئامانجە هەرە باشەکەی دەکات، زیانی نزیککەوتنەوەکەی لەبەر چاودا گەورە دەبێت و خۆی لە هەڵوێستەکە بەدوور دەخاتەوە، هەرکە خۆیشی لێ دوور خستەوە تایبەتمەندی و سوودەکانی لەبەرچاودا گەورە دەبن، ئەوسا هەوڵ دەدات دووبارە خۆی لێ نزیك بکاتەوە و ڕووی تێبکاتەوە، بەم شێوەیە وەك جۆلانەیەکی لێدیت و ئەمسەرو ئەو سەر دەکات و گرفتاری ڕارایی دەبێت.

ئـەم جـۆرە کێشمەکێـشە بـۆ کـردەی گونجـان گرنگییـەکی زۆری هەیـە و گەیـشتن بـە چارەسەرێکی ئەم کێشەیە زۆر قورسە، چوونکە تـاك هـەر چارەسـەرێك هەڵبـژێرێ گرفتـاری بێئومێدیی دەکات. دەبێ چارەسەرکردنی گرفت دوو مەسەلە لەخۆی بگرێت: دەبـێ شـتێکی نازیز لەدەست بدات، یانیش بەشتێك رازیی بێت کە حەزی پێناکات.

٣) کێشمەکێشی پاشەکشەکردن:

ئەم کێـشەیە بریتییـە لـەوەی کەسـێك بکەوێتـە دۆخێکـەوە کـە دوو هەڵوێـستی تیـادا سەرهەڵبدات و هەردوو هەڵوێستەکە زیانی پێبگەیەنن. لە کوردەواریدا دەڵێن کەوتووتە نێوان دووبەرداش، یان دارێکی لەدەستە هەردوو سەری پیسە. ئـەم جـۆرە کێـشەیە پێیـدەگوترێ (Avoidanceconflict)بۆنموونە: ئەو سـەربازەی دەکەوێتـە بـەرەی جەنگـەوە دەزانـێ نێستە نائێستە شەڕ هەڵدەگیرسێ، بۆیـە دوو پاڵنـەری دەبێـت: سـووربوونی لەسـەر ژیـان و ترسانی لەمەرگ و ترسانی لـە دادگـاییکردنی سـەربازی و ئـەو سەرشـۆڕییەی کـە بـەهۆی هەڵاتنی لە بەرەی جەنگەوە دووچاری دەبێت، ئەو جـۆرە سـەربازە دووچـاری دوو هەڵوێـستی نەرێیی دەبێتەوە کە هـەردووکیان زیـانی پێدەگەیـەنن. بۆئـەوەی خـۆی لەیـەکێکیان دەربـاز بکات، ناچار دەبێت رووبەرووی یەکێکیان بێتەوە. ئەم کێشمەکێشەی پاشەکـشەکردن هەنـدێ جار بە کێشمەکێشی رووگیری Dilomna ناودەبرێت.

زۆربەی جار جۆرە توندوتیژەکانی ئـەو جـۆرە کێشمەکێـشانە دەبنـە هـۆی بەدیارکـەوتنی نیرۆسیسی جەنگیی، بۆنموونە: لە نموونەی سەربازەکەدا، ئەگەر سەربازەکە بیەوێ ژیانی خـۆی بپارێزێ و هەوڵبدات لە بەرەی جەنگ هەڵبێت، ئەوا لەکـەی شـەرمەزاریی بەنێوچـەوانییەوە دەلکێت و بە تۆمەتی ناپـاکیکردن دادگـایی دەکرێـت. ئەگـەر بیـەوێ شـەرمەزار نـەبێت و دووچاری دادگاییکردنی سەربازیش نەبێتەوە، ئـەوا رووبـەرووی مەترسـیی مـردن دەبێتـەوە، هەردوو هەڵوێستیش دووچاری بێئومێدیی دەکەن.

لە راستیدا زۆر کەس هەن کە لەو جۆرە هەڵوێستانەدا ناتوانن هیچ کامێکیـان هەڵبـژێرن، ئەمەیش دەبێتە هۆی رارایی و دووچاری دڵەڕاوکێیەکی توند دەبێتەوە.

(دووەم) دابەشکردنێکی دیکەی کێشمەکێشەکان هەن کە لەسەر سەرچاوەی پاڵنەرە دژبەیەکەکانەوە (کێشەدارەکان)ەوە بونیاد نراون. ئێستە بە دوورودرێژی باسی هەریەکە لە دوو جۆرە کێشمەکێشە نەستییەکە دەکەین، مەبەستمان کێشەی نێوان (من) و (ئەو) لەلایەك لەگەڵ (منی باڵا) لەلایەکی دیکەوە:

کێشمەکێشی نێوان (من) و (ئەو):

دەزانین کە مرۆڤ کۆمەڵێك پاڵنەری جیاجیای هەیە، ئەم پاڵنەرانەیش پێویستیان بە تێرکردن هەیە. رەنگە ئەو پاڵنەرانە لەجیهانی دەرەکیدا دەرفەتیان بۆ بڕەخسێت و بگەنە مەبەستەکانیان ، رەنگە دەرفەتیشیان بۆ نەڕەخسێت و نەگەنە مەبەستەکانیان، ئەوسا هەر هەوڵی وەدیهاتن و تێربوون دەدەن.

(من)یش دەکەوێتە نێوان (ئەو)ی سەرچاوەی ئەو جۆرە پاڵنەرانە و نێوان ئەو جیهانە دەرەکییەی کە چەندان پێوەر و کۆتوبەندی بۆ تێرکردنی پاڵنەرەکان داناوە، بەپێی تێگەیشتنی خۆی لە واقیع رێگە بەهەندێ پاڵنەر و خولیا دەدات تێربن و رێگریش لە هەندێکیان دەکات.

(من)یش بەر لەوەی رێگە بەو خولیا و پاڵنەرانە بدات گوزارشت لە خۆیان بکەن، بۆی هەیە ئەو دەرەنجامانە هەڵسەنگێنێ کە بەهۆی گوزارشتەکەوە دێنەدی و رادەی کاریگەرییشیان لە واقیعدا تاوتوێدەکات. بەم شێوەیە دەبینین کە (من) ئەو پاڵنەرانە پشتگوێدەخات و جڵەویان دەکات و دوایاندەخات تا دەرفەتی گونجاوی تێرکردنیان دێتەدی، رەنگە پاڵنەرەکان ناچاربکات لە بەرانبەردا سازش لەسەر هەندێ شت بکەن، یان بەلای کەمەوە هەمواریان دەکاتەوە، تا دەگاتە ئەو ئاستەی لەگەڵ جیهانی دەرەکیدا دەگونجێت.

(من) ناتوانێ ئەو رۆڵە ئەنجام بدات، تەنها لەو کاتەدا نەبێ کە هێزی تەواوی بۆ بەرزەفتکردنی حەزەکانی(ئەو) هەبێ، ئەوسا ئۆرگانی دەروونیی بەشێوەیەکی بێمەترسی رەوتی خۆی وەردەگرێ. بەڵام ئەگەر هاتوو (من) لاواز بوو، ئەوا ناتوانێ گونجانێك لەنێوان حەزەکانی (ئەو) و جیهانی واقیعدا بکات، بە واتایەکی دیکە، ناتوانێ مگێز و خولیا

چەپێنراوەکان بەرزەفت بکات، زۆربەی جاریش ئەم دۆخە لەکاتی منداڵیی مرۆڤدا روودەدات کاتێ هێشتا(من) لاوازە.

کاتێکیش (من) لە قۆناغی منداڵیدا هێشتا لاوازە، ئەوا زۆر ئاساییە لە وەدیهێنانی گونجانی نێوان داوکارییەکانی (ئەو) و جیهانی واقیعدا بەردەوام نەتوانێ سەرکەوتن وەدەستبهێنێ. هۆیەکەیشی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە پەنا بۆ شێوازێکی نەستیی دەبات، ئەویش چەپاندنی حەزەکانی (ئەو)ە ئەگەر نەیتوانی بەشێوەیەك تێری بکات کە لەگەڵ کۆتوبەندەکانی جیهانی واقیعیدا بگونجێت، بەڵام ئەگەر (ئەو) بەهێزبێت، دەتوانێ ڕێگەیەکی پەسندی تێرکردنی حەزەکانی (ئەو) بدۆزێتەوە.

لێرەوە حەزە چەپێنراوەکان سڕ دەکرێن و لەقووڵاییی نەستدا خەفە دەکرێن. بەڵام چەپاندنی ئەو حەزانە مانای لەناوچوونیان نییە لە پانتایی نەستدا، بەڵکو هەر بە زیندوویی دەمێنێتەوەو دەچێتە نێو کێشمەکێش و کارلێکردنەوە تا دەرفەتی گوزارشت لەخۆکردنی بۆ دەرەخسێ. بەهۆی کێشمەکێش و کارلێککردنی نێوان ئەو حەزە چەپێنراوانەیشەوە، چەندان رەگەزی دیکەیان لێ دروستدەبێت و شوێنەوارێکی روون لە ئاراستەکردنی رەفتاری مرۆڤدا بەجێدەهێڵن کە زانستی دەروون پێی دەڵێت(گرێیەکانی دەروونیی).

کێشمەکێشی نێوان (من) و (منی باڵا):

کێشمەکێشێکی دیکە لەنێوان(من) و (منی باڵا) دروستدەبێ. ئەم کێشمەکێشەش لە ژیانی دەروونیدا گرنگیی خۆی هەیە. منی باڵا چاودێر و رەقیبی منە و لەسەر گشت مەسەلەیەکی گەورە و بچووك لێپێچینەوەی لەگەڵدا دەکات، جا ئەگەر ناوازەییەکی لە رەفتارەکانی من بینی، ئەوا سزای دەدات و زۆربەی جاریش (منی باڵا) لەسەر شێوەی ویژدانو رەقیبێك دەست دەخاتە نێو مەسەلەکانەوە و نایەڵێ (من) لە سنووری خۆی زیاتر پێدرێژیی بکات و بەرلەوەی هەڵە بکات، پێشی لێدەگرێت و سەرزەنشتێکی زۆریشی دەکات.

کێشمەکێشی نێوان (ئەو) و (منی باڵا):

زۆربـەی جـار تـاك نـاتوانێ گونجانێـك لـەنێوان پاڵنـەرەکانی (منـی بـاڵا) و پاڵنـەرە بایۆلۆژییەکانی (ئەو) دروستبکات، بۆنموونە لە قۆنـاغی منـداڵیی زوودا تـاك بەشـێوەیەکی سادە و راستەوخۆ گوزارشت لە پێداویستییە بایۆلۆژییـەکانی دەکـات و هـیچ کۆتوبەنـدێکی کات و شوێن و هتد ناتوانێ رێی لێبگرێ. کاتێ پاڵنەری بـایۆلۆژیی دەوروژێ، ئـەوا بـەزۆری تێر دەکرێت یانیش بەشێوەیەکی راستەوخۆ گوزارشتی لێدەکرێت (وەك دۆخی میز و پیـسایی بەخۆداکردنی منداڵ). دواتر منداڵ بەهۆی ئەو شێوازە پـەروەردەیی و راهێنانـەی کـە فێـری دەبێت، ئەوا پاڵنـەرە دەروونییـەکانی شـێوازی گوزارشـتی راسـتەوخۆ رێکـدەخات، لێـرەوە کێشمەکێشی نێوان حەزی گوزارشتکردن بەشێوازی راستەوخۆ کە چێژ بە منداڵ دەبەخـشێت، لەگەڵ ئەو پاڵنەرە دەروونیانـەدا سـەرهەڵدەدات کـە منـداڵ بـەهۆی راهێنـان و فێربوونـەوە سنووربەند و ئاراستەیان دەکـات. لێـرەدا کێـشەکە لـەنێوان دوو بنـەمادا دروسـت دەبێـت: بنەمای چێژوەرگرتن(کە بریتین لە پاڵنەرە بایۆلۆژییەکانی ئەو و بنەمای واقیع کـە (بریتییـە لـەو پاڵنـەرە دەروونیانـەی گوزارشـت لـە سیـستم و ملکەچیکردن بـۆ دابونـەریت و یاسـا رەچاوکراوەکان دەکات).

دۆخەکانی کێشمەکێشی نێوان پێکهاتەکانی (منی باڵا).

رەنگە تاك زۆربەی کات گەشە بە پاڵنەری دەروونیی ئـەوتۆ بـدات کـە لـەنێوان خۆیانـدا بکەونە کێشمەکێشەوە. رەنگە جۆرەهـا بەرتـەمایی لـە دەروونـی خۆیـدا گەشـەپێبدات کـە نەتوانرێ گونجانیـان لەنێوانـدا دروسـت بکـرێ. رەنگـە جۆرەکـانی بەرتەماییەکانیـشی دژی پێوەرکانی ئاکاریی بن و کێشەیان لەنێوانـدا دروسـت ببێـت و لەگـەڵ رابۆچـوونی هەمبـەر ئەرکەکانەوە دژبن.

یەکێك لە نموونەی ئەو کێشانە لە دۆخی ئەو پیاوەدا جوان دەردەکەوێ کە ناتوانێ کێـشەی ئەرکی خۆی وەك کەسێك کە بەرتەمایی و ئاواتی بـەرزی لـە لێکۆڵینـەوەی زانـستی هەیـە، لەگەڵ ئەرکی خۆی وەك هاورێی منداڵ و ژنەکەی یەکلا بکاتـەوە. لێـرەوە پیاوەکـە بـەردەوام

دووچاری کێشمەکێشی ناوەکیی دەبێتەوە: ئایا خۆی بخاتە نێو مەترسیی هەستکردنێکی توند بە گوناه و پەیوەندیی هاوسەریی بە دەستلەیەکبەردان کۆتـایی پێبهێنـێ، بۆئـەوەی بـەهۆی خۆتەرخانکردن بۆ لێکۆڵینەوەی زانستی نموونە بالاکانی شکۆمەندی وەدیبهـێنێ، یـان خـۆی بخاتە نێو مەترسیی هەستکردن بە کەموکورتی و شکست و بەژیانێکی پەراوێزانە رازیبێـت و لەگەڵ هاوسەرەکەی بژیێت، بۆئەوەی بەپێی حەزەکانی ژنەکەی ژیـان بەسـەر ببـات و واز لـە خوێندن و لێکۆڵینەوەکانی بهێنێ؟ بێگومان ئەم جۆرە کێشمەکێشە دەبێتە سەرچـاوەی ئـازار بەهۆێ بێهیوابوونی لـە وەدیهێنـانی ئـەو نموونـە بالایانـەی کـە پەیوەنـدیی بـە رێگەیـەکی نموونەیی‌و بالای ژیانەوە هەیە و پیاوەکە دەیەوێ بیگرێتە بەر.

دەتـوانین بـە نموونەیـەکی دیکـە ئـەم مەسـەلەیە روونبکەینـەوە کـە چـۆن ئاسـتەکانی بەرتەمایی‌و هیواکان لەگەڵ ئەرکەکان دەکەونە نێـو دژایـەتیکردن و کێشمەکێـشەوە. رەنگـە حەزی تاك بۆ تەواوکردنی خوێندن لەگەڵ ئەو باوەڕەی دژ بەیەکبێت کە پێیوایە خۆبەخشیی بۆ راژەی سەربازیی ئەرکی سەرشانیەتی.

کێشمەکێش بە رای (فرۆید) و (هۆرنیێ)

فرۆید یەکەم کەسە ئاماژەی بە بـوونی کێشمەکێـشی دەروونیـی داوە. بـیردۆزی خۆیـشی لەبارەی کێشمەکێشەوە لەسەر بنەمای رەمـەك بونیادنـاوە، دەتـوانین بـەکورتی بیردۆزەکـەی فرۆید بەم شێوەیەی لای خوارەوە راڤە بکەین:

پێکهاتە رەمەکییەکانی (ئەو) بەردەوام بەدوای گوزارشت لەخۆکردندا دەگەڕێن، لەوکاتەی کە (من) وەك بەرگریی کارێکی کەسێتیێ و گونجاندنی لەگەڵ دۆخە باوەکانی کۆمـەڵایەتی دژی ئـەو دەوەسـتیێ، بـەهۆی دژبـوون و جیـاوازیی نێوانیـشیانەوە ئـەرکی هەریەکـەیان بـوونی کێشمەکێشێکی ناوەکیی لە قووڵایی نەستدا دروست دەکات، کێشمەکێشەکەش بریتییـە لـە کێشەی نێوان هێزێکی رێگر کە ناهێڵێ رەگـەزە رەمەکییـەکانی نەسـت گوزارشـت لـەخۆیان بکەن. ئەو هێزە قەدەغەکارەی خۆی لە (من)دا دەبینێتەوە، بەردەوام لەوە دەترسێت لەلایـەن

خولیــا رەمەکییانــەی نێــو (ئــەو)دا شکــستی پێبهێنــرێ، بۆیــە بــەردەوام دەکەوێتــە نێــو نیگەرانییەوە.

جۆرە کێشمەکێشێکی دیکە هەیە کە فرۆید بە کێشمەکێشی نێوان (من) و (منی بــالاّ)ی ناوبردووە. بزاڤی (منی بــالاّ) لــە دۆخــی کێشمەکێــشی لەگــەڵ (مــن)دا بــەهۆی دەرکردنــی فەرمانەکانی بکە و مەکە چڕ دەبێتەوە کە هەندێ جار شێوەیەکی نەخۆشــیاوی وەردەگرێــت و هێندە مەترسیدار دەبێت کە نیگەرانیی ویژدان دەبێتە شتێکی بەرگەنەگیراو. لەم دۆخانەیشدا پێویستییەکی زۆر پێداگر بەسەر تاکدا دەسەپێی بۆ ئەوەی خۆی تۆمەتباربکات و بەچــەندەها رێگەی توندوتیژ سزای خۆی بدات.

بەلاّم بیردۆزی هۆرنێ لەبارەی کێشمەکێشەوە دژی بیردۆزەکەی فرۆیدە، ئەو پێیوایە فرۆیــد لەهەڵەدایە چوونکە کێشمەکێشی دەروونیی بە دەرەنجامی فشاری پێداویستییە رەمەکییــەکان لەبەردەم قەدەغەکراوەکاندا لەقەڵــەم داوە، بۆیــە دەڵێــت ئەگــەر ئــەو رایــەی فرۆیــدمان پــێ راستبێت، ئەوا دەبێ تاك بەردەوام چەند خولیایــەکی رەمــەکیی هــەبێ کــە ئــەوەی بەســەردا دەسەپێنێ بەردەوام لە کێشمەکێشدا بژیێت، بۆیە دەڵێت:(کاتێ مرۆڤ لەدایکدەبێت گونجان و هەماهەنگییــەك لــەنێوان رەگــەزەکانی نێــو دەروونیــدا هەیــە، بەشــێوەیەك کــە دەتــوانێ بەشێوەیەکی سروشتی لە پەیوەندییــەکانی لەگــەڵ ژینگــە و کەســانی دەوروبەریــدا گەشــە بــە تواناکانی بدات، بەلاّم کاتێ تاك رووبەڕووی پرسێك دەبێتەوە کە هەڕەشە لە هەستی دلاّرامی و ئاسایــشەکەی دەکــات، ئــەوا کێــشمەکێش لــەنێو دەروونیــدا دروســتدەبێت و پێکهاتــە دەروونییەکانی دووچاری تێکچوون و شڵەژان دەبن بەهۆی بوونی چــەند ترسـێکەوە بــەرەو دژە ئاراستەی ئاساییبوونی رەفتارە ئاساییەکانی هەنگاو هەڵدێنێ، واتا رەفتارەکانی تــاك نــاوازە دەبن.)

لێکدانەوەی هۆرنێ بۆ کێشمەکێشی دەروونیی تــەنها لــە ســنووری رەمــەکیی ناوەســتێ، بەڵکو بەرای ناوبراو بەندە بە رادەی وەدیهاتنی دلاّرامی و ســەقامگیرییەوە. وەك یەکەیــەکی کــاملیش لــە کەســێتیی مرۆیــی دەنوارێــت کــە لــە جیهــانێکی زۆر دوژمنکارانــەدا

دەژییێت.هەروەها هۆرنیێ پێیوایە کە ئەو کێشەیەی نێوان پاڵنەرە سەرەتاییەکان و لایەنەکانی کۆمەڵایەتی کێشمەکێشێکی یاساییە نەك کێشەیەکی سەرەکی.

بۆئەوەی بزانین کە کێشە چۆن گەشە دەکات، دەبێ ئەو ئاراستانە بزانین کە منداڵ لەسەریان دەڕوات. هۆرنیێ پێیوایە سێ هێڵی سەرەکیی هەن کە دەتوانێ لەسەریان بڕوات، رەنگە بەرەو خەڵك یان دژیان و یان دوور لەوان بجولێت و ئاراستە وەربگرێت. کاتێ منداڵ بەرەو خەڵك دەجولێت، ئەوا دەستەپاچەیی خۆی قبوڵدەکات و هەوڵ دەدات خۆشەویستیان وەدەستبهێنێت و پشتیان پێ ببەستێ. تەنها بەم رێگەیەش دەتوانێ هەست بە ئاسایش و دلاّرامیی بکات. جا ئەگەر ئاهەنگێك لە خانەوادەکەیدا هەبوو، ئەوا هەوڵ دەدات لە کەسە بەهێز و بەناوبانگەکەی نێو ئاهەنگەکە نزیك بێتەوە، بەم نزیکبوونەوە و ملکەچیەشەوە هەست بە ملکەچی و پەیوەستبوون و گیانی دەستگیرۆییکردن دەکات، بەمەیش رووبەڕووی هەستی بێدەسەلاّتی و گۆشەگیری و تەنیایی دەبێتەوە.

کاتێکیش دژ بەخەڵکی دیکە دەجولێت، ئەوا خۆی بۆ کێشمەکێش و شەڕی هەمبەر دەوروبەرەکەی ئامادە دەکات و بڕیار دەدات شەڕبکات، جا بەشێوەی هەستی بێت یانیش نەستی. لەهەمان کاتیشدا متمانە بە نیاز و مەبەستی خەڵکانی دیکە ناکات کە لەهەمبەر ئەودا دەریدەبڕن، هەوڵیش دەدات لەوان بەهێزتر بێت و بەسەر هەموویاندا زاڵبێت تاکو بتوانێ لەلایەك خۆی بپارێزێت و لەلایەکی دیکەشەوە تۆڵەی خۆی بکاتەوە.

کاتێکیش لە دووریی خەڵك دەجولێت، نایەوێ پەیوەستی خەڵکانی دیکە بێت و شەڕیان لەگەڵدا بکات و دژیان بوەستێتەوە، بەڵکو وای پێباشترە لێیان دووربکەوێتەوە، چوونکە تێیناگەن. بۆیە بەهۆی زیندەخەون و دالغە لێدان و خوێندنەوەی کتێب و گوێگرتن لە مۆزیك‌و سەرسامبوون و پەرۆشیی لەهەمبەر سروشت، جیهانێکی تایبەت بۆ خۆی دروستدەکات.

ئەگەر هەرسێ ئاراستەیش شەنوکەوبکەین، دەبینین کە هەریەکێکیان رەگەزێکی نیگەرانییان تیادایە و بەهۆی دووچاربوونی تاك بەوکێشانەوە سەریانهەڵداوە کە دەرەنجامی هەستکردنن بە پێویستیی خۆی بۆ ئاسایش و دلاّرامی.

نیگەرانیی

پێناسەی نیگەرانیی:

مسرمان لەپێناسەکردنی نیگەرانی و دڵەڕاوکێدا دەڵێت: (دۆخێکی سەرتاپاگیری گرژییـە کە بەهۆی کێشمەکێشەکانی پاڵنەرەکان و هەوڵەکانی خۆ گونجاندنی تاکەوە سەرهەڵدەدات).

ئەمەیش مانای ئەوەیە کە نیگەرانیی تەنها دیاردە و لێکەوتەی ئـەو کـردە هەڵـچوونییە تێکچڕژاوانەیە کە لەمیانی بێهیوابوون و کێشمەکێشدا روودەدەن.

نیگەرانیش وەك هەر کردەیەکی دیکـەی هەڵـچوونیی، دوولایـەنی هەیـە کـە یـەکێکیان هەستی و ئەوی دیکەشی نەستییە. لایەنە هەستییەکەی نیگەرانیی لە دۆخەکانی وەك: ترس و تۆقین و هەستکردن بە دەستەپاچەیی و بێدەسەلاتی و هەسـتکردن بـە گونـاه و هەسـتەکانی هەڕەشەکردن و هتد بەدیاردەکەون. بەلاّم لەگەڵ ئەم هەستوسۆزانەیشەوە نیگـەرانیی چـەندان کردەی ئالۆزی تێکچڕژاوی تیادایە کە زۆربەیان بەبێ ئاگایی و درکی تاکەکەسەوە کار دەکەن، بەو مانایەی کە تاك هەندێ ترسی بەسەردا زاڵبووە بەبێ ئەوەی درك بەو هۆکارانە بکات کـە بوونەتە هۆی ترسەکانی.

جۆرەکان نیگەرانیی:

١) نیگەرانیی بابەتی. Objective anxiey

٢) نیگەرانیی نیرۆسیسی Nerotic anxiey

٣) نیگەرانیی ئاکاریی Moral anxiey

ئەم سێ جۆرە پەیوەندییەکی پتەویان بەو دابەشـکارییەوە هەیـە کـە فرۆیـد بـۆ ئۆرگـانی دەروونیی ئەنجامی داوە و بریتییە لە (ئەو و من و منی بالاّ) و پەیوەنـدیی ئـەو بەشـانەیش لەنێوان خۆیاندا.

فەرموون ئێوە و راڤەکردنی دوور و درێژی هەریەکە لەو سێ جۆرە:

١) نیگەرانیی بابەتیی:

کاتێ تاك دەزانێت سەرچاوەی نیگەرانییەکەی شتێکە و لە دەرەوەی دەروونی خۆیدایە، ئەوا دەڵێین دووچاری نیگەرانیی بابەتیی بووەتەوە. نیگەرانیی بابەتیش بریتییە لە کاردانەوەی تاك لەهەمبەر درککردنی بە مەترسییەکی دەرەکی یان پێشبینیکردنی ئازارێك کە هەست دەکات زیانی پێدەگەیەنێت، بۆنموونە: کاتێ کەشتیەوان لە ئاسماندا هەورێکی رەش دەبینێت، ئەو هەورە دەیتۆقێنێ، چوونکە ئاماژەیە بۆ باوبۆرانێکی نزیك. هەروەها ئەو پیاوە سەرەتاییەی کە لەنێو گژوگیای دارستاندا شوێنەواری گیانەوەری درندە ببینێت دووچاری ترسو تۆقینێکی زۆر دەبێت، چوونکە هەستدەکات گیاندارێکی درندە لێی نزیکە.

فرۆید لە هەندێ کتێبی خۆیدا ئەم ناوانەی بەسەر نیگەرانیدا بڕیوە:

* نیگەرانیی واقیعیی
* نیگەرانیی راست و دروست
* نیگەرانیی نهێنی.

کارن هۆرنێ وشەی (ترس)ی لە هەمان مانای پێشوودا بەکارهێناوە. کەواتە وێکچوونێکی گەورە لەنێوان مەبەستەکەی فرۆید لەهەمبەر نیگەرانیی بابەتی و ترسەکەی لای هۆرنێدا هەیە.

ئەم جۆرە نیگەرانییە زیاتر لە ترس نزیکە و سەرچاوەکەی لە ئەندێشەی گرفتارەکەدا روونو بەرچاوە، چوونکە مرۆڤ هەست بە نیگەرانیی(ترس) دەکات، ئەگەر ئوتومبێلێك بەخێرایی بەرەو لای بێت، هەروەها ئەو قوتابییەی کە بەردەوام خەریکی گەمەکردن بووە و هیچ گرنگیی بە خوێندنەوەی وانەکانی نەداوە، کاتێ تاقیکردنەوە نزیکدەبێتەوە هەست بە دڵەڕاوکێی (ترس) دەکات. سەرچاوەی نیگەرانی لەم دۆخانە و دۆخی دیکەدا پەیوەندیی بە جیهانی دەرەکییەوە هەیە، جا ئەگەر بابەتێکی تایبەت بێت، یانیش هەڵوێستێکی دیاریکراو.

٢) نیگەرانیی نیرۆسیسی:

فرۆید پێیوایە کە نیگەرانیی نیرۆسیسی لەو سێ دیمەنە سەرەکییەدا بەدیاردەکەون:

(ا) لەسەر شێوەی نیگەرانیی گشتی.

(ب) لەسەر شێوەی ترسی نەخۆشیاوی لەهەمبەر مەسەلە و هەڵوێستێکی دیاریکراو.

(ج) لەسەر شێوەی هەرەشە.

(ا) نیگەرانیی گشتیی: ئەمە نزمترین ئاستی نیگەرانییە، چوونکە پەیوەندیی بەهیچ مەسەلەیەکی دیاریکراوەوە نییە، کۆی مەسەلەکە ئەوەیە کە تاك هەست بە جۆرە ترسێکی لێڵی بلاوبۆوەی گشتیی دیارینەکراو دەکات.

(ب) ترسە نەخۆشیاوییەکان بریتین لە درککردنی هەندێ بابەتی دیاریکراو یان چەند هەڵوێستێك کە دەبنە هۆی وروژاندنی نیگەرانی، وەك ترسی هەندێ کەس لەکاتی بینینی خوێن و هەندێ مێروولە. لێرەدا دەتوانین جەخت لەسەر ئەوە بکەینەوە کە ئاست و پلەی توندیی ترسی تاکەکان لەگەڵ ئەو مەترسییە راستەقینەیە ناگونجێت کە لە مەسەلەو هەڵوێستەکەدا پێشبینیکراوە و بووتە هۆی وروژاندنی نیگەرانییەکە، بەڵکو ئەو بابەتەی وابەستەی نیگەرانیی کەسەکەیە و کەسەکەی گرفتاری نیگەرانیی کردووە، لەلای هەندێ کەسی دیکە بەهیچ جۆرێك مەترسیدار نییە ولێی ناترسن.

(ج) جۆری سێیەمی دڵەڕاوکێ لەسەر شێوەی نیگەرانیی ئەوتۆدا بەدیار دەکەوێ کە ماکەکانی نەخۆشیی دەروونیی وەك هیستیریا لەخۆی دەگرێت. ئەو کەسەی دووچاری ئەو ماکانە بووەتەوە، هەندێ جار لە شتێك دەترسێت رووبدات و گرفتاری نیگەرانیی دەبێت. پێشبینیکردنی رووداني شتەکە دەیخاتە نێو دۆخی هەڕەشە لێکرانەوە.

٣) نیگەرانیی ئاکاریی و هەستکردن بە گوناه:

نیگەرانیی ئاکاری و هەستکردن بە گوناه بەهۆی بێهیوابوون و تێرنەکردنی پاڵنەرەکانی خودی بالاوە روودەدەن. هەستکردن بە گوناه وەك نیگەرانیی نیرۆسیسی رەنگە بەچەند شێوەیەك بەدیاربکەون و رووبدەن، وەك: نیگەرانیی گشتیی پەلوپۆدار بەبێ درککردن بەو

هەلومەرجانەی لەگەڵیدا دێن، یان لەسەرشێوەی ترسی نەخۆشیاوی، یانیش لەسەر شێوەی ئەو نیگەرانییە سەرهەڵبدەن کە پەیوەندیی بە ماکەکانی نیرۆسیسیەوە هەیە.

ماکەکانی نیگەرانیی:

نیگەرانیی چەند نیشانە و ماکێکی هەیە، لەوانە:

(ا) ماکە جەستەییە فیسیۆلۆژییەکانی وەك: ساردبوونی دەستوپێ، ئارەقەکردن، تێکچوونی گەدە، خێرایی لێدانەکانی دڵ، خەوزڕان و خەو تێکچوون، سەرئێشە، لەدەستدانی حەزی خواردن، تێکچوونی هەناسەدان.

(ب) ماکە دەروونییەکانی وەك: ترسی زۆر، پێشبینیکردنی ئازار و نەهامەتی، نەدەستدانی توانای کۆکردنەوەی ئاگایی، هەستکردنی بەردەوام بە پێشبینیکردنی شکست و دەستەپاچەیی و غەمۆکی، نەبوونی باوەڕ و متمانە و حەزکردن بە هەڵاتن لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی هەر هەڵوێستێکی ناخۆشی ژیان.

سەرچاوەکانی نیگەرانیی:

ئێستە تاوتوێی سەرچاوەکانی نیگەرانیی دەکەین و راوبۆچوونی هەندێ لەو زانایانەیش دەهێنینەوە کە باسیان لەو بابەتە کردووە، بۆئەوەی لێکدانەوەیەکی تەواو بۆ هۆیەکانی ئەم دیاردە نەخۆشیاویە بکەین:

سەرەتا بە راوبۆچوونی فرۆید دەست پێدەکەین:

بۆچوونی فرۆید لەمەڕ سەرچاوەکانی نیگەرانی لەکاتی سەرقاڵبوونی بە شیکردنەوەی دەروونی چەندان جار گۆڕانی بەسەردا هاتووە، هەروەها شیمانەکانی سەرەتای ژیانی کرداریی لەمەڕ سەرچاوەی نیگەرانی، لەو شیمانانە جیاوازە کە لە قۆناغەکانی دواتردا بۆ ئەم مەسەلەیەی کردووە.

شیمانە سەرەتاییەکانی فرۆید : فرۆید لە دوو گۆشە نیگاوە تاوتوێی ئەم مەسەلەیەی کردووە:

١) سروشتی هەڵوێستی یەکەم چییە کە منداڵ دووچاری نیگەرانیی دەکات؟

٢) پەیوەندیی نێوان نیگەرانیی و دینامیکیەتەکانی دیکەی کەسێتی چین؟

فرۆید بەم شێوەیە وەڵامی پرسیاری یەکەمی داوەتەوە:

هێدمەی لەدایکبوون سەرەتای ئەو سەرچاوانەیە کە نیگەرانیی دەخاتە دڵی تاکەوە. هێدمەی لەدایکبوون بریتییە لە زنجیرەیەك هەستوسۆزی ئازاربەخش کە بەهۆی گۆڕانی ژینگەی منداڵ– بەهۆی لەدایکبوونییەوە– دروستبووە. ئەم هێدمەیەش بەهۆی جیابوونەوەی منداڵ لە دایك دروستبووە. فرۆید ئەم هێدمەیە و ئەو هەستوسۆزە ئازاربەخشانەی کە دروستیان دەکات، بە بنەمای یەکەم دادەنێت بۆ پەیدابوون و سەرهەڵدانی نیگەرانییەکانی دواتر.

بەڵام لەبارەی پرسیاری دووەمەوە، فرۆید نیگەرانیی و لبیدۆ(حەزی سێکسی) بەیەکتری گرێداوە، چوونکە حەزی سێکسی پێکهاتەیەکی کەسێتییە. فرۆید بەم وتەیە ئەمەی لێکداوەتەوەو دەڵێ: کاتێ تاك لە دۆخێکی توندی وروژانی سێکسیدایە و ناتوانێ تێریان بکات، ئەوا دوای ماوەیەك وروژانەکە نامێنێت و هەستوسۆزەکانی نیگەرانیی لەسەر شێوەی تۆقین شوێنی دەگرنەوە. جا هەرچەندە وروژاندنە سێکسییەکە بەهێزتربێت و کەسەکە لێی بێبەش بێت و نەتوانێ تێری بکات، ئەوا بەشێوەیەکی توندوتیژتر دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی ماکەکانی نیگەرانیی. ئەمەش مانای ئەوەیە کە فرۆید لەوکاتیدا پێیوابووە کە نیگەرانی تەنها وێنە و دیمەنێکی نوێیە کە بەهۆی وروژانی سێکسیانەی تێرنەکراوەوە پەیدابووە.

دوا شیمانەکانی فرۆید:

فرۆید لە دوا کتێبی خۆی بەناوی (نیگەرانی) کە لە ساڵی ١٩٢٦دا لە ڤییەننا دەرچوو، بیردۆزی خۆی لەهەمبەر نیگەرانیدا هەموارکردەوە، چوونکە ئیدی جەختی لەسەر ئەوە نەدەکردەوە کە ئەو شارەزاییانەی بەهۆی هێدمەی لەدایکبوونەوە دروست دەبن تاکە هۆکاری سەرەکیی نیگەرانیی بن، بەڵکو لەگەڵ ئەمەیشدا جەختی لەسەر بوونی چەند هەڵوێستێکی مەترسیدار دەکردەوە کە لە قۆناغە جیاجیاکانی گەشەکردندا هەڕەشە لە تاك دەکەن. فرۆید ئەوەی باسکردووە کە لەگشت قۆناغەکانی گەشەکردندا ئەو هەڵوێستە مەترسیدارانە هەن، بۆنموونە: ترسی منداڵ لە لەدەستدانی خۆشەویستیی دایکی هەیە (گرێی ئۆدیپ) بەتایبەت لە ساڵە سەرەتاییەکانی تەمەنیدا، هەروەها ترسێکی دیکەیش هەیە کە سەرچاوەی لە هەڕەشەی (خەساندن)ەوە گرتووە، لە کۆتاییشدا ئەو هەڕەشەیەش هەیە کە سەرچاوەی لە هەڕەشەکانی خودی باڵا گرتووە(هەڕەشەی ویژدان وەك هەستکردن بەگوناه بەهۆی کردەی ئاساییکردنەوەی کۆمەڵایەتییەوە)، هەروەها ئەو هۆکارە بێئومێدکارانەی کە هەڕەشە لە منداڵ دەکەن و پەیوەندییان بە تێرکردنی پاڵنەرە سەرەتاییەکانی وەك: خواردن و پاشەڕۆ و رەفتاری سێکسیو حەزی دوژمنکارییەوە هەیە، چوونکە کاتێ منداڵ دەیەوێ ئەو پاڵنەرانە تێربکات دەکەوێتە بەر سزای دایباب، ئەم سزایەش دەبێتە هۆی ئازار و هەستکردن بە ترس، ئەمەیش بە رۆڵی خۆی دەبێتە هۆی دروستکردنی نیگەرانی ئەگەر هاتوو ئەو پاڵنەرانە وروژێنران.

راوبۆچوونی ئادلەر:

ئادلەر پێیوایە کە سەرچاوەی نیگەرانیی دەروونیی دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی سەرەتایی منداڵیەتی مرۆڤەوە، وەك ئەوەی تاك هەست بە کەموکورتی بکات و ئەم هەستەیش هەستنەکردن بە ئاسایش و دڵارامیی لێ پەیدا دەبێت.

ئادلەر یەکەم جار چەمکی کەموکورتیی بەوە لێکدەدایەوە کە کەموکورتییەکی ئەندامییە، دواتر ئەم کەموکورتییەی گشتاند تا کەموکورتیی مەعنەوی و کۆمەڵایەتیشی گرتەوە.

بەڕاو بۆچوونی ئادلەر مەبەست لە بیردۆزی کەموکورتیی ئەوەیە کە تاك کەموکورتییەکە لە ئەندامێکی جەستەی خۆیدا دەبینێ، کەموکورتیەکەیش یان بەهۆی وەستان و تەواونەبوونی گەشەکردنەکەیەتی، یانیش بەهۆی نەبوونی توانا توێکاری و وەزیفییەکانی ئەندامەکەیە، یانیش بەهۆی ئیفلیج بوونیەتی لەدوای لەدایکبوونەوە. ئادلەر کە دکتۆرێك بوو، تێبینیی ئەوەیکرد کە ئەو ئەندامە جەستەییە سەرەکیانەی بۆ ژیان پێویستن گەشەکردنەکەی زیاترە و ئەگەر بەشێکی ئەو ئەندامەیش یان ئەندامێکی دیکەی پەیوەندار بەو ئەندامە سەرەکییە دووچاری هێدمەیەك بوویەوە، دەتوانێ کارەکەی خۆی بەباشی راپەڕێنێ.

ئادلەر لەو گۆڕانکارییەی کە لە ئەرکی ئەندامە کەموکورتیدارەکانی جەستەدا روودەدات، ئاماژەی بە بوونی پەیوەندییەکی نێوان هەستکردن بەو کەموکورتییە و گەشەکردنی دەروونیی کردووە، چوونکە ئەو پێیوایە کە بوونی ئەندامێکی ناتەواو و خەوشدار بەردەوام کاریگەریی لە ژیانی دەروونیی کەسەکاندا دەکات، چوونکە کەسەکە پێیوایە کە خەوشدارو کەموکورتیدارە، ئەمەیش وای لێدەکات هەست بە نائارامی و ناسەقامگیری و نەبوونی ئاسایش بکات، لێرەشدا نیگەرانیی دەروونیی سەرهەڵدەدات.

ئادلەر ئیلتیزامی بە سنووری کەموکورتیی ئەندامی و ئەو گۆڕانکارییانە نەکردووە کە لە ژیانی دەروونیدا پێویستیەتی، بەڵکو چەمکی کەموکورتیی هێندە فراوانکردووە، وای لێکردووە کەموکورتیی مەعنەوی و کۆمەڵایەتیش بگرێتەوە. هەروەها کاریگەریی کەموکورتیی لەسەر پەیدابوونی نیگەرانیش بەدیارخستووە. بۆیە ئادلەر لەم بارەیەوە دەڵێت: ئەو شێوازە پەروەردەییەی کە لەسەرەتای تەمەنی منداڵدا لەخانەوادە منداڵی پێ پەروەردە دەکرێت، کاریگەرییەکی گەورەی لە دروستکردنی نیگەرانی و هەوڵی قەرەبووکردنەوەی نیگەرانییەکەدا هەیە.

راوبۆچوونی هندرسۆن و جیلزبی:

ئەم دووکەسە لە راوبۆچوونی خۆیان لەگـەڵ فرۆیـد جیـاوازن، چـوونکە پێیانوایـە چـەندان هەڵوێـستی بێئومێـدکاری پەکخـەر هـەن کـە دەبنـە هـۆی کێشمەکێـشی دەروونـی، ئـەو هەڵوێستانەی بێئومێدکردنیش بریتین لە: دۆخی ئابووری، شکستی ژیانی هاوسەریی، شکست لە کار، شێوازی هەڵەی پەروەردەکردن، کەمئەندامی و هتد.

گـشت ئـەو هەڵوێـستە بێئومێـدکارە پەکخەرانـە دەبنـە هـۆی پەیـداکردنی زنجیرەیـەك کاردانەوەی پڕ لە نیگـەرانی، کـاتێکیش ئـەو هەڵوێـستانە دووبـارە دەبنـەوە، دەبیـنین ئـەو هەستوسۆزانە بەسەر یەکتریدا کەڵەکە دەبن و شوێنەوارەکەیان لـە رەفتـاری دەرەکیـی تاکـدا بەدیاردەکەوێت.

بەم شێوەیە دەبینین کە راوبۆچوونی جیلزبی و هندرسۆن لە راوبۆچوونی فرۆید گـشتگیرترە، چوونکە پێیانوایە کە لەوانەیە دۆخەکانی نیگەرانیی بەهۆی چـەند شـتێکی تـا سێکـسییەوە دروستببێ، ئەم شتانەیش بریتین لە مەسەلەکانی مادی و خانەوادەیی و دەروونی.

راوبۆچوونی قوتابخانەی نوێی رەفتاریی:

کەسانی سەر بەو قوتابخانەیە لەوانە شافر و دروکس پێیانوایە کە نیگـەرانیی نەخۆشـیاوی کاردانەوەیەکی وەرگێراوە و لە نیگەرانیی ئاسایی و لەهەلومـەرج و هەڵوێـستی دیـاریکراودا پەیدا دەبێت، دواتر کاردانەوەکە دەگـشتێنیّ. چـەندان نموونەشـیان لـەبارەی ئـەو هەڵوێـستە ئاساییانەوە هێناوەتەوە کە رەنگە ببنە هۆی سەرهەڵدانی نیگەرانی، لەوانەیش:

ئەو هەڵوێستانەی تێربوونیان تیادا نییە، رەنگە تاك هەر لە منداڵیی خۆیـەوە رووبـەڕووی هەنـدێ هەڵوێـست ببێتـەوە کـە تـرس و هەڕەشـەی بـۆ دروسـتدەکەن و گونجـانێکی سەرکەوتووانەشی لەگەڵدا نایەت، بەمەیش هەندێ ورووژێنـەری هەڵـچوونیی دێنەکایـەوە کـە گرنگترینیـان نائـارامیی هەڵـچوونی و ئـەو گـرژی و ناسـەقامگیریانەن کـە لەگـەڵ خۆیـدا دەیانهێنێ.

دەتوانین ئەم مەسەلەیە بەم نموونەی خوارەوە روونتر بکەینەوە:

منداڵ بەهۆی ئەو هەڵانەی کە لە کردەی (میز و پیسایکردندا) دەیانکات، دووچاری سزای دایباب دەبێتەوە، بەمەیش کاتێ گوێی لە دەنگیان دەبێت و دەیانبینێ لێیان دەترسێت، چوونکە هەموو ئەمانە پەیوەندییان بەو ئازارەوە هەیە کە لەلایەن ئەوانەوە ئاراستەی کراوە. جا بۆئەوەی منداڵ خۆی لەو نیگەرانییە بەدوور بگرێ کە لەو وروژێنەرانەوە سەرچاوەیان گرتووە، ئەوا هەوڵ دەدات خۆی لە دایباب دووربخاتەوە و لەبەریان هەڵبێت و تا لە تواناشیدا بێت دوور لە دایباب کاتەکانی خۆی بەسەردەبات. هەروەها رەنگە بە دوژمنایەتیش وەڵامی دوژمنایەتییەکانیان بداتەوە، ئەنجامی ئەم دوژمنکاریەی منداڵیش هەر سزادانێکی دیکەیە. بەمەیش کێشمەکێشی نێوان خولیا دوژمنکارییەکان و ترسی نەستیی لە سزادان دێتەکایەوە.

راوبۆچوونی هۆرنیێ:

هۆرنێ پێیوایە کە سەرچاوەی نیگەرانیی بۆ سێ رەگەز دەگەڕێتەوە، ئەوانیش: هەستکردن بە دەستەپاچەیی، هەستکردن بە دوژمنایەتی، هەستکردن بە گۆشەگیری. ئەم هۆکارانەیش لەو هۆیانە سەرهەڵدەدەن:

یەکەم: نەبوونی هەستوسۆزی گەرموگوڕ لە خانەوادە و هەستکردنی منداڵ بەوەی کە کەسێکی بێزراو و رەتکراوە و بێبەشە لە سۆز و خۆشەویستی، هەروەها کاتێ منداڵ هەست دەکات کە لەنێو جیهانێکی پڕ لە دوژمنایەتیدا کەسێکی بێدەسەڵاتە، گرنگترین سەرچاوەی نیگەرانییەکانی دەتەقنەوە.

دووەم: هەروەها هەندێ لەو جۆرە رەفتار و مامەڵانەی لەگەڵ منداڵدا دەکرێت، دەبنە هۆی پەیدابوونی نیگەرانی، وەك کۆنترۆڵی راستەوخۆ و ناراستەوخۆ، نادادپەروەری و هەڵاواردن لەنێوان منداڵانی یەك خانەوادە و بەجێنەگەیاندنی بەڵێن و رێزنەگرتن لە منداڵ و کەشی دوژمنکارانەی خانەوادەیی هەستوسۆزەکانی نیگەرانیی لە دەروونی منداڵدا دروست دەکەن.

سێیەم: هۆی دووەمی پەیدابوونی نیگەرانیی بەڕای هـۆڕنیٚ بریتییـە لـە ژینگـە و گـشت ئاڵۆزی و دژایەتییەکان و جۆرەکانی بێبەشبوون و بێئومێدییەکانی نێو ژینگە، کـۆی ئەمانـە وادەکەن منداڵ هەست بەوە بکات کە لە جیهانێکی دژبەیەك و پڕ لـە فێـڵ و سـاختەکاری و ئیرەیی و ناپاکیدا دەژیێت و خۆیـشی بوونـەوەرێکی بێدەسـەڵاتە و لەهەمبـەر ئـەو جیهانـە بەهێزو توندوتیژە بێبەزەییەدا هیچ هێزێکی نییە.

زۆربەی جار ئەم هەستوسۆزانە لەسەر شێوەی هێما لە خەوندا بەدیاردەکـەون. هـۆڕنیٚ لـە قسەکانیدا ئاماژە بەو راستییە دەدات و دەڵێت: (یەکێك لە نەخۆشەکانم پێمیگـوت کـە لـە خەوندا بینیویەتی لەنێو گیانەوەرانی دڕندە و مرۆڤی کێویدا ژیاوە ویستوویانە لەناوی بەرن).

ئەم دژایەتیەش لە جیاوازیی بۆچـوونی قوتابخانـەیی و ماڵـەوەدا دروسـتدەبێت، چـوونکە بەزۆری ئەم دوو شوێنە لەکاتی راڤـەکردن و روونکردنـەوەی ئامانجـەکان و بـەها گرنگـەکانی ژیاندا راوبۆچوونی جیاواز پێشکەش دەکەن و منداڵ ناچار دەکەن چەند جۆرە رەفتارێکی ئاڵۆز بکات کە دەبنە هۆی شێواندن و شـڵەژاندنی کەسـێتییەکەی و پەیـداکردنی نیگەرانییەکـەی، چوونکە زۆربەی منداڵانی دایەنگـە بـەهۆی نموونـە باڵایـە دژبەیەکـەکانی کۆمەڵایـەتی کـە کۆمەڵگە بەسەر تاکەکانیدا دەسەپێنیٚ، ناچار دەکـرێن جـۆرە گونجـانێکی قـوڕس لەخۆیانـدا بەرجەستە بکەن.

هۆڕنیٚ دەڵـێ: لایـەن و شـێوەکانی نیگـەرانیی هەرچـۆنێك بـن، ئـەوا لەیـەك سەرچـاوە هەڵدەقوڵێن ئەویش هەستکردنی تاکـە بـەوەی کـە دەستەپاچـە و بێدەسـەڵاتە و نـە لـەخۆی دەگاتو نە لەخەڵکانی دیکەش، لە جیهانێکیشدا دەژیێت کە پڕە لە دوژمنایەتی و دژایەتی.

بەپێی ئەو شتانەی باسمانکردن، دەتوانین بڵێین کە هۆڕنیٚ لە راوبۆچـوونی خـۆی لەهەمبـەر سەرچاوەکانی نیگەرانی زۆر لە فرۆید جیاوازە، چوونکە پێیوایە کە نیگـەرانیی بـەهۆی زیـاد ورووژانـدنی پاڵنـەرە رەمەکییـە ناپەسـندەکان و سـزا کۆمەڵایەتییـەکانی کـاتی تێرکردنیـان دێتەکایەوە، چوونکە هەریەکە لە پاڵنەرە سێکسی و دوژمنکارییەکان دەبنە هۆی پەیداکردنی نیگەرانی کاتیٚ دەگەنە ئاستێك کە (مـن) نـاتوانیٚ بـەرزەفتیان بکـات. لێـرەدا جیـاوازی و

دژبوونەکەی هۆڕنیێ و فرۆید لەهەمبەر سەرچاوەکانی نیگەرانی بەڕوونی بەدیاردەکەوێت، چوونکە فرۆید ڕەمەکی سێکسیی بە بنەمای یەکەمی پەیدابوونی نیگەرانیی دادەنێت، بەلاّم هۆڕنیێ گرنگیی بە خەیاڵە چەپێنراوەکانی وەك(گرێی ئۆدیپ) و ئەو گرفتە سێکسیانەی منداڵ نادات کە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆیان بە ژیانی ئێستەیی تاکەوە نییە، بەڵکو گرنگیی بەگشت شارەزاییە جۆراوجۆرەکانی سەرجەم قۆناغەکانی ژیانی دەدات.

هۆڕنیێ باسی دۆخێکی کردووە بۆئەوەی سەرچاوە جیاجیاکانی نیگەرانیی وەك مامەڵەی دایباب و کاریگەریی ژینگە و دژبوونی بەهاکان ڕوونبکاتەوە، ناوبراو دەڵێت:

((شیرلی کچە قوتابییەکی کولێژ بوو، لە خوێندنیشدا تا ڕادەی شکست دواکەوتووبوو، هەروەها پەیوەندییەکانی نێو کۆلێژیشی شڵەژاو بوو. لە ئەنجامی شرۆڤەکردنی هۆیەکانی شڵەژانی ڕەفتار و شکستی بواری خوێندندا، ئەوە ڕوونبوویەوە کە ڕەفتاری دایکی لەهەمبەریدا زۆر دوژمنکارانە بووە. ئەو ڕەفتارەی دایکیشی بێهۆ نەبووە، چوونکە شارلی ڕۆژەکانی پشووی لەگەڵ گەنجێکدا بەسەردەبرد کە خانەوادەکەی لێی ڕازیی نەبوون، هەروەها شارلی حەزی نەدەکرد لە کارەکانی نێو ماڵدا یارمەتیی دایکی بدات و هەستی بە دوژمنایەتیی دایکیشی دەکرد. زۆربەی جاریش بە ڕاشکاوی بەدایکی دەگوت: (دایکە، تۆ زۆر جاڕسکاری)، ئەم دوژمنایەتییەی دایکی کاری لە کچەکە کرد. وایلێهات متمانەی بەخۆی نەمێنێت و پێیوابێت کە خەڵکانی دیکەیش بەشێوەیەکی دوژمنکارانە دژی دەوەستنەوە. بۆیە پێیوابوو بچووکترین ڕەخنەی مامۆستاکانی – ئەگەر لەپێناو ڕێنماییکردنیشی بوایە– دوژمنایەتییەکە و دژ بە کەسێتییەکەی ڕاگەیەنراوە و گرفتاری هەستی داخ و ئازارچەشتن دەبوو. لەدەستدانی متمانەکەیشی وایلێکرد نەتوانێ لەگەڵ هاوپۆلەکانیدا پەیوەندیی هاوڕێیانە دروستبکات، بەردەوام هەستیدەکرد کە بێزراوە و کەس خۆشیانوێت و گشت خەڵکێك ڕقیان لێی دەبێتەوە و بوونەتە دوژمنی، بۆیە ئەویش بەردەوام دوژمنایەتیی پێ نیشان دەدان، ئەمەیش بووە هۆی دوورکەوتنەوەیان لێی، لەمەیشدا هەستیدەکرد کە لێی هەڵدێن و ڕقیان لێی دەبێتەوە.

هـۆڕنیٚ بێتوانــایی شــارلی لــە گونجــان دەگەڕێنێتــەوە بــۆ تێرنــەبوونی پێداویــستییە دەروونییــەکانی و هەڵوێــستی دوژمنکارانــەی دایکــی. بــەم شــێوەیە هــۆڕنیٚ شــارەزایی و ڕووداوەکانی قۆناغی منداڵیی تاك و ئەو شڵەژانەی بەیەکتری بەستایەوە کە دواتـر دووچـاری تاك دەبێت. دەبیٚ ئەوەش بزانین کە هیچ قوتابخانەیەکی شیکردنەوەی دەروونیـی نکـۆڵیی لـە پەیوەندیی نێوان تەنگوچەڵەمە هەنووکەییەکانی تاك و ئەو ناخۆشیانە ناکات کە لـە قۆنـاغی منداڵیی خۆیدا بەسەری هاتووە، بەڵاَم تەنها هۆڕنیٚ بەوە دەناسرێتەوە کە گرنگییەکی زۆر بــە وردەکارییەکانی ژیانی خانەوادەیی و قوتابخانە و دواتریش کۆی کۆمەڵگــە دەدات، بۆنموونــە: هۆڕنیٚ پێیوایە کە شیرلی بەتەنها نەهامەتییەکانی خانەوادەیی دووبارە ناکاتــەوە، هــەوڵیش نادات نــەگونجانی لەگــەڵ کەشــی کۆلێــژدا وەك کاردانەوەیــەك لەهەمبــەر ئــەو بێهیواییانــە لێکبداتەوە کە لە منداڵیی زۆر زوودا ڕووبەڕووی بووەتەوە، بەڵکو لە لێکدانەوەی نــەگونجان و شکستی شیرلی لە کۆلێژدا دەگاتە ئەو ڕاستییەی کە شیرلی لە قۆناغی منداڵیدا هەســتی بــە گەرمیی سۆزی خانەوادەیی نەکردووە و مامەڵەی دایکیشی لــە ســاتی ئێــستەدا هۆکــارێکی دیکەیە.

هەروەها دژایەتیی بەها و ئەو نموونە باڵاَیانەی بەسەر منداڵاَندا دەســەپێنرێن لەگــەڵ ئــەو هۆکارە ڕۆشنبیریانەی لە کۆمەڵگەدا باون، دەخرێنە بان نەبوونی گەرمیی سۆزی خانــەوادەیی و ڕەفتاری نیرۆسیسیانەی دایباب، بەمەیش بارێکی دیکەی نویٚ دەخرێتە سەر ئەو گرفتانــەی کە یەخەی تاك دەگرن کاتیٚ لەیەك ڕۆشنبیریدا ڕووبەڕووی ئەو بەهایانە دەبێتەوە کــە بــەپێی گۆڕان و جیاوازیی یەکە کۆمەڵاَیەتییەکانەوە گۆڕانیان بەسەردا دێــت، ئــەم دژبوونــەی نێــوان بەها جیاوازەکان دەبێتە هۆی ئەوەی تاك بکەوێتە نێو کێشمەکێشەوە.

هۆڕنیٚ هۆی نەبوونی گەرمیی ســۆزیی خانــەوادەیی دەگەڕێنێتــەوە دواوە و بــە کەســێتیی نیرۆسیــــسیانەی دایبابــــانی دەبەســــتێتەوە، چــــونکە ئــــەو باوکــــەی لــــە پەیوەندییــــە کۆمەڵاَیەتییەکانیدا دوژمنکارانەیە یان پشت بە خەڵکانی دیکە دەبەستێت یان بــەردەوام لــە پاشەکشەکردندایە، ڕەنگە هەمان ئەو ڕەوتگریانە بۆ منداڵەکانی بگوازێتــەوە. چــونکە ئــەو

منداڵـەی لـە خانەوادەیـەكی نیرۆسیـسیدا نـشونمادەكات، لەهەمبـەر گـشت ئـەو بـەها نیرۆسیسیانەدا هەستیارە كە بەسەر دایبابیدا زاڵن. هۆرنیێ بەم شێوەیە جەخت لەسەر ئـەم دوا بیرۆكەیـە دەكاتـەوە و دەڵێـت:(وەك بـاوە دایبابانـان لـە رۆشـنبیری و كەلتوورەكانمانـدا نیرۆسیسێكی تایبەتی خۆیان داپۆشیون، ئەمەش لێناگەڕێت وەهـا تەماشـای منداڵـەكانیان بكەن كەوا سەربەخۆن و قەوارەی تایبەتی خۆیان هەیە، رێگەشیان پێنادات ئەو خۆشەویستیە بە منداڵـەكانیان ببەخـشن كـە زۆریـان پێویـستە. ئاراسـتەگری و چـۆنیەتی رەفتاركردنیـان لەهەمبەر منداڵەكانیان پێویـستی و كاردانـەوە نیرۆسیـسیەكانیان دیاریـان دەكـات، رەنگـە كەسانی دەستبەسەرداگربن، یانیش هەڵاواردن لەنێوان منداڵەكانیان بكەن، یـان رەخنەیـەكی زۆر لە منداڵەكانیان بگرن. لێرەوە دەبینین كە تەنها یەك هۆكار بەتەنها كاریگەرییـەكی نەرێی لەسەر منداڵ دروست ناكات، بەڵكو دەبێ كۆی ئەو هۆكارانە رەچاو بكرێن.

هـۆرنیێ پێیوایـە كـە نیرۆسـیس بریتییـە لـە پیـشاندانی چـەند شـێواز و ئاراسـتەگری و خولیایـەكی چەقبەسـتوو لـە كاردانـەوەكانی تاكـدا، كـاتێ بـەهۆی ئاڵۆزییـە كـەلتووری و رۆشنبیرییەكانی كۆمەڵگە و نەگونجانی بەهاكان لەگەڵ نموونە كۆمەڵایەتییەكانـدا رووبـەڕووی بەهای دژبەیەك دەبێتەوە، بەشێوەیەكی چەقبەستوو كاردانەوەی دەبێت، ئەمەیش دەیخاتە نێو نیگەرانییەوە، چوونكە ناتوانێ لەگەڵ هەڵوێستە نوێیەكانـدا خـۆی بگـونجێنێ. بـە بۆچـوونی هۆرنیێ هەر یەكە لە قوتابخانە و كۆمەڵگـە زۆربـەی جـار راوبۆچـوونی دژ بەیـەك پێـشكەش دەكەن، بەڵام ئەو كەسانەی كەسێتییەكی نەرم و تەواویان هەیە دەتوانن گونجانێك لەنێوان ئەو بەها دژبەیەكانە بهێننەكایەوە.

بەكورتی، هۆرنیێ لە فرۆید و ئادلەر زیاتر جەخت لەسەر گرنگیی بەهاكانی كۆمەڵایـەتی و كاریگەرییان بەسەر پێكهاتنی كەسێتیی دەكـات، بەتایبـەت جـەخت لەسـەرجۆرەكانی ئـەو كێشانە دەكاتەوە كە پەیوەندییان بە بەها و پێوەرە دژبەیەكەكانی كۆمەڵایەتییەوە هەیە، بۆیە پێیوایە كە زەرورەتی ئەو نموونە باڵایەی كـە بانگەشـەی خۆشەویـستی و برایـەتی دەكـات و هەروەها ئەوەش كە بانگەشەی بردەنەوە و سەركەوتن دەكات لەیەك كاتدا، بە بەهای دژبەیەك

دادەنرێن، لەگەڵ ئەمەیشدا لەوکەلتوورەی تیایدا دەژین بەشێکی گەورەی بەها کۆمەڵایەتییەکان پێکدێنی. بۆیە گشت تاکێك لەکاتی گونجاندنی نێوان ئەو ئاراستە دژبەیەکانە دووچاری کۆسپوتەگەرەیەکی گەورە دەبێت.

بەڵام لەبەرئەوەی کەسی نیرۆسیسی زیاتر پشت بەخەڵکانی دیکە دەبەستێ و زیاتر گرنگیی بە پاڵنەری قبولکردنی کۆمەڵایەتیانە دەدات و زۆرتر وابەستەی بەها دەرەکییەکانی دەرەوەی خۆیەتی، ئەوا دەکەوێتە بەر رەحمەتی ئەو دژایەتییانەی کە پەیوەندییان بە مەسەلە قبولکراوەکانەوە هەیە و بەشێوەیەك هەڵوێستیان لە بەرانبەردا وەردەگرێ کەوا کەس ئیرەیی پێنابات، چوونکە لەکێشمەکێشی نێوان ئەو ئاراستە دژبەیەکانەدا دەژیێت، ئەمەیش نیگەرانییەکەی پتر دەکات. بەم شێوەیە دۆخی شیرلی ئەو سەرچاوانەمان بۆ رووندەکاتەوە کە هۆرنیێ لە نشوغاکردنی نیگەرانیدا جەختی لەسەر گرنگییەکەیان کردووەتەوە.

بەشی پێنجەم

شێوازە جۆراوجۆرەکانی گونجانی نائاسایی

فێڵە نەستییەکان

نەخۆشیی دەروونی

نیگەرانی لەو هەستوسۆزە ئازاربەخشانەیە کە تاك ناتوانێ بەرگەی بگرێ، بۆیە هەوڵ دەدات بەچەندان هۆکار و ڕێگەوە خۆی لێ دەربازبکات. باشترین ڕێگەش ئەوەیە کە تاك بەشێوەیەکی ئەرێیی و کارا گرفتەکانی چارەسەر بکات، بەتایبەت ئەگەر گرفتەکانی سەرچاوەی نیگەرانییەکەی بوون.

نیگەرانیی، کرۆکی گشت ئەو تەنگوچەڵەمە دەروونیانەیە کە مرۆڤ بە دەستیانەوە دەناڵێنێ و دەیخاتە هەڵوێستی ڕووگیرەوە و پاڵی پێوەدەنێت بەشێوەیەك ڕەفتار بکات کە خۆیو خەڵکانی دیکەش هەراسان بکات، بۆنموونە: ئەگەر کەسێك فەرمانبەری کۆمپانیایەك بێت ئەوا ئەو نیگەرانییەی کە بەسەریدا زاڵبووە پاڵی پێوەدەنێت بەشێوەیەك ڕەفتاربکات کە بەهۆیەوە هەست بە بەختیاری و حەسانەوەی دەروونیی ناکات. ئەگەر سەرۆکی خانەوادەیش بێت، نیگەرانییەکەی پاڵی پێوەدەنێت ژیانی هاوسەریی خۆی تێکوپێك بدات، ئەگەر قوتابیش بێت نیگەرانییەکەی پاڵی پێوەدەنێت بشڵەژێت و نەتوانێ بیری خۆی لەسەر وانەکانی کۆبکاتەوە و بەبەردەوامی لە پۆلدا ئامادەبێت.

ئەم هەستوسۆز و ئاراستەگریانە لە هەوڵە جۆراوجۆرەکانیدا ژیانی مرۆڤ تێکدەدات و وای لێدەکات هەست بە بارێکی قورسی سەرشانی بکات.

سروشتی مرۆیی وایە کە هەوڵ دەدات بەسەر ئەو نیگەرانییەدا زاڵبێت و لێی دەربازبێت، بۆئەوەی بتوانێ ئەو گونجان و هەماهەنگییە بپارێزێ کە لەپێناو بەختیاری و حەسانەوەیدا هەرگیز ناکرێ ڕەچاو نەکرێ.

بەڵام چەند ڕێگە و شێوازێك بۆ زاڵبوون بەسەر نیگەرانیدا هەن، کۆی ئەم شێواز و ڕێگەیانەش ڕەوتی ئاسایی و باو و دروست نین، بەڵکو هەندێکیان شێوازی پێچاوپێچ و نادروستن(بە بۆچوونی دەرووندروستی). با نموونەیەك لەم بارەیەوە بهێنینەوە: کەسێك لە مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکاندا بەشێوەیەکی ورد ڕەچاوی بنەماکانی دەستپاکی و ڕاستگۆیی ناکات... ئەوا لەو ڕەفتارەیدا هەست بە نیگەرانی و نەحەسانەوەیەك دەکات و لێی ڕازیی نییە، هەروەها ئەگەر خەڵکانیش بەمە بزانن لێی ڕازی نابن. ئەم هەستی نیگەرانییە

لەهەمبەر ڕەفتارەکانی، بەردەوام خەوی دەزڕێنێ و ژیانی لێ تێکدەدات. خوخدەی دەروونیش وەهایە کە خۆی لەو هەستوسۆزە ئازاربەخشانە دەربازبکات. ڕێگەی دروست و ئاسایی بۆ دەربازبوون لەو نیگەرانی و نەحەسانەوەیە بریتییە لە زاڵبوون بەسەر سەرچاوەکەی، بەڵام لەبەر لاوازی و بێتوانایی دەروونی ناتوانێ خۆی لەو دیاردە ناپەسندانە دەرباز بکات. بۆیە دەبینین لەجیات ئەوەی بەسەر سەرچاوەی ئەم هەستەدا زاڵبێت و لەناوی ببات، پەنا دەباتە بەر بەکارهێنانی شێوازی پێچاوپێچی نەخۆشیاوی بۆئەوەی لە نیگەرانییەکەی دەربازبێت،. ئەم جۆرە کەسە ڕەنگە بە تۆمەتبارکردنی خەڵك بە هەمان کەموکورتییە ڕەفتارییەکەی خۆی هەوڵبدات خۆی لە نیگەرانییەکەی دەرباز بکات. ئەو ڕێگە نادروستە کە تاکەکەسەکە دەیەوێ بەهۆیەوە خۆی لە هەستوسۆزە ئازاربەخشەکان دەرباز بکات، هۆکارێکی نەستییە، بەو مانایەی لەپێناو چارەسەرکردنی هەوڵی هۆشیارانە و خۆویستانە نادات ، بەڵکو بەپێی توانا و پێکهاتەی خۆی بەڕێوە دەبرێت.

نموونەیەکی دیکە لەم بارەیەوە دەهێنینەوە: ئافرەتێك لە مانگی ڕەمەزاندا بەڕۆژو نەدەبوو، پاساوەکەیشی ئەوەبوو کە باری تەندروستیی خراپە و ناتوانێ بەڕۆژوو بێت، بۆیە کاتێ خەڵك دەیانبینی بەڕۆژوو نییە دووچاری شەرم نەدەبوو. ئەمەیش هەر بە ڕێگەیەکی نەستی ئەنجام دەدرێ، واتا ئەو بەڕاستی هەستدەکات و پێیوایە کە تەندروستییەکەی باش نییە، هەرچەندە پاساوی ڕاستەقینە نییە کە تەندروستییەکەی تێکچووبێت.

ئەمە ئەم دوو شێوازەی دەربازبوون بوو لە نیگەرانی و نائارامیی دەروونی، کە لە ڕاستیدا بۆ لەناوبردنی نیگەرانی کاریگەرییەکی کاتییان دەبێت، بۆیە لە دەروونناسیدا بە فێڵی نەستیی و ڕێگەی پێچاوپێچی نادروست دادەنرێن بۆ دەربازبوون لە دۆخەکانی نیگەرانی و نائارامی.

لێرەوە بۆمان ڕووندەبێتەوە کە هەریەکە لە فێڵی نەستی و نەخۆشیی دەروونیی چەند شێوازێکن بۆ خۆدەربازکردن لە نیگەرانی و نائارامی، لەهەمان کاتیشدا شێوازی پێچاوپێچی

خۆ گونجاندنن، بەڵام یەکێکیان کە فێڵی نەستییە هۆکارێکی ماوەکورتی دەربازبوونە لە نیگەرانی، بەڵام نەخۆشیی دەروونی شێوازێکی بەردەوامی گونجانی نائاساییە.

لەخوارەوەدا زۆر بەوردی و دوورودرێژی باس لە گرنگترین فێڵەکانی دەروونی و چەندەها نەخۆشیی دەروونی دەکەین کە وەك شێوازی پێچاوپێچی بەردەوامی گونجان و هەماهەنگی تاك بەکاردەبرێت:

گونجانی بەجێ:

گونجانی دروست و بەجێ تەنها لەوکاتەدا دێتەدی تاك گشت گرفتەکانی خۆی بەشێوەیەك چارەسەربکات کە پشت بە هەڵسەنگاندنی گشت رەفتارێکی جیاجیای پێشبینیکراو و ئە دەرەنجامانە ببەستێ کە لێیوە پەیدادەبن، دواتریش دەبێ ئەو رێوشوێنانە بگرێتەبەر کە ئەقڵی دروست پێیانگەیشتووە، بۆنموونە: ئەگەر تۆ نەتوانی بەجوانی وشەیەکی ئینگلیزی گۆ بکەیت، نابێ پشت بە سەرکۆنەکردن و گوناهبارکردنی خۆت ببەستیت، بەڵکو دەبێ پەنا ببەیتە بەر فەرهەنگ بۆئەوەی بزانیت چۆن گۆ دەکرێت. هەروەها دایبابیش منداڵانیان رەوانەی قوتابخانە دەکەن بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی باش ئامادە بکرێن و بتوانن ئەو زانیاری و خوونەریتە باشانە فێربن کە لە ژیاندا پێویستیان پێی هەیە. ئەمانە هەر هەموویان رەفتاری بەجێ و چارەسەری سەرکەوتووانەی ئەو گرفتانەن کە رەنگە لەگشت هەڵوێستەکانی ژیاندا بۆ تاك دەستەبەر نەکرێن، هۆیەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ:

١) تاك بە پاڵنەر و هەڵچوونەکانییەوە رەگەزێکی هەڵوێستەکە بێت، ئەمەیش نایەڵێ گرفتەکەی چارەسەر ببێت یانیش بەرێگەیەکی دروست رووبەڕووی هەڵوێستەکە ببێتەوە. زۆر کەس هەن لەو گرفتانەی بەسەریان هاتووە، لۆمەی خەڵکانی دیکە دەکەن لەکاتێکدا خۆیان لە دروستکردنی کێشەکەیاندا بەرپرس و سەری سەبەبان بوون، بۆنموونە: هەندێ فەرمانبەر هەن کە هەستدەکەن لەبەر زۆریی کارەکانیان شەکەتبوونە، بۆیە گلەیی لە سەرۆکەکانیان دەکەن، لەگەڵ ئەوەی خۆیان سووربوونە لەسەر ئەوەی کارێکی زۆریان بخرێتە سەر شان و خۆیان داوایانکردووە، کەچی سەرکۆنەی سەرۆکەکەیان دەکەن. هەروەها هەندێ کەسی دیکە

هەن بێئاگان لەو ئامرازانەی کە دەبنە هۆی چارەسەرکردنی گرفتەکانیان ئەمەیش تەنها لەبەر ئەوەیە کە لایەنگرییەکی کوێرانەی کردووە و لێناگەڕێ ئەو ئامرازانە ببینێت. چەندان کەس هەن کارێکی ئەوتۆیان هەڵبژاردووە کە لەگەڵیان ناگونجێت، چەندان کەسی دیکەش هەن دەزانن ئەو تواناو کارامەییەیان هەیە کە لەپیشەیەکدا سەرکەوتن وەدەستبهێنن، بەلاّم هەرگیز نایکەن و خۆیانی لێ دوور دەخەنەوە، چوونکە لووتبڵندییەکەیان نایەڵێ ئەو کارە هەڵبژێرن کە لەگەڵ تواناو کارامەییەکانیان دەگونجێت. بەڵکو هەندێ کەسی دیکە هەن کە لووتبڵندی و هەستیارییەکەیان لێناگەڕێ داوای یارمەتییەکی زۆرزۆر پێویست بکات. تاکی نێو هەموو ئەو دۆخانەی سەرەوە بەهۆی هەڵچوون و پاڵنەرەکانییەوە چەند کۆسپوتەگەرەیەك دروستدەکات کە نایەڵێ بگاتە چارەسەری دروستی گرفت و هەڵوێستە رووگیرەکانی، ناشتوانێ بەسەر ئەو جۆرە کۆسپانەدا زاڵبێت، چوونکە هەستیان پێناکات و درك بە بوونیان ناکات و ئاشنای سروشتەکانیان نییە.

٢) رەنگە ئەو هەڵوێست و گرفتەی تاك دەیەوێ چارەسەری بکات چەند رەگەزێکی شاراوەی تیادابێت کە تاك زانیاریی لەبارەیانەوە نییە، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی نەگاتە چارەسەرێکی دروست. ئەم جیهانەی ئێمە تیایدا دەژین، چەندان کەس و شتی لە دووتوێی خۆیدا هەڵگرتووە کە بەهیچ شێوەیەك زانیاریمان لەهەمبەر سروشتەکەیاندا نییە، بەهۆی نەبوونی ئەو زانیاریەشەوە ناتوانین رەفتارێکی دروستیان لە بەرامبەردا بکەین. بۆنموونە: تۆ ناتوانی ئەو پیشەیە بۆ خۆت هەڵبژێریت کە دڵنیای پێی دڵخۆش دەبیت یانیش تیایدا ناوبانگ پەیدا دەکەیت. هەروەها ناتوانیت ئەو هاوسەرەش هەڵبژێریت کە تەواو لەوە دڵنیا بیت بەدرێژایی ژیان دەبێتە هاوسەرێکی میسالی، یان بچیتە نێو پارتێکەوە و پێشتر لەوە دڵنیابیت کە بەردەوام لە گرفتە سیاسییەکانی وڵاتەکەتدا خاوەنی راوبۆچوونە پتەوەکانی خۆت دەبیت. بەڵێ، ژیان پڕە لەو هەلومەرجە کتوپڕانەی کە پێشتر هیچ کەسێك پێشبینیی نەکردووە و بریتین لە شەڕ و کودەتا و وەرچەرخانی سیاسی و رەفتاری خەڵکانی دیکە. تەنانەت ئەگەر یەکێك بیەوێت زۆر ئاگای لەخۆی بێت و بە تەقیەوە رەفتاربکات– تا

نەکەوێتە نێو هەڵوێستێکەوە هەتا زانیاری لەبارەی گشت ئەو شتانە پەیدا نەکات کە نادیارن و دواتر لە نێو قووڵایی نەزانراوەکانەوە سەرهەڵبدەن، -ئەوا لەسەری پێویست دەبوو راوبۆچوونی خۆی لەهەمبەر پرسەکەدا دەرنەبڕێت و داوەری نەکات تا ئەو کاتەی مەسەلە شاراوەکانی بۆ ڕووندەبێتەوە.

بەکورتی چەند هۆیەکی خودی و بابەتی هەن کە نایەڵن تاك گشت ڕەفتارەکانی بەجێ و پەسند بێت، تاکە شتێك کە مرۆڤ پێی بکرێت ئەوەیە چارەسەری گرفتەکان بکات و لەژێر تیشکی زانیارییەکانی لەبارەی گرفتەکەوە و بەپێی ساتی ڕەفتارکردنەکە ڕووبەڕووی هەڵوێستەکە ببێتەوە.

(یەکەم) فێڵە نەستییەکان

ئەگەر تاك نەیتوانی بە راشکاوی و تواناوە رووبەڕووی گرفتەکان بێتەوە، ئەوا ناچاردەبێت پەنا بەرێتە بەر شێوازە جۆراوجۆرەکانی گونجان بۆ ئەوەی ئاستی توندی ئەو گرژییە کەم بکاتەوە کە لە بێهیواییەوە سەرهەڵدەدات. ئەگەرچی ئەو شێوازانە بەپێی کەسەکان دەگۆڕێن و هەندێ جار دەگەنە ئاستێکی هێندە ئاڵۆز کە تەنها دەتوانرێ پێیان بگوترێ(فێڵی بەرگری) و چەندان جۆری شێواندنی حەقیقەت و راستیی دەستیان تیادا هەیە، بۆنموونە: ئەو وتە بەناوبانگەی کە دەڵێ : رێوی دەمی نەدەگەیشتە ترێ، دەیگوت ترشە)، پاساوێکە و رێوی حەقیقەتی ترێیەکەی شێواندووە. هەروەها کاتێ بە چەکۆش بزمارێك دەکوتیت، لەجیات ئەوەی چەکۆشەکە بە بزمارەکەدا بکێشیت، هەڵدەکەیت و بە پەنجەی خۆتیدا دەکێشیت، ئەوا سەدان جنێو بە چەکۆشەکە دەدەیت و تاوانیی بێکەڵکیی دەخەیتە پاڵی، ئەم جۆرە لکاندنانە حەقیقەتی چەکۆشەکەی شێواندووە و هەندێ سیفەت دەخەیتە پاڵ چەکۆشەکە کە بەراستی سیفەتی تۆن، نەك هی ئەو.

گشت فێڵەکانی بەرگریی دەروونی کار لەسەر شێواندنی راستییەك دەکەن لەپێناو وەدیهێنانی ئەم مەبەستانە:

١) بۆئەوەی تاك خۆی لە دۆخەکانی نیگەرانی و ئەو هەست بە گوناهکردنە بەدووربگرێ کە نیگەرانییەکە لەگەڵ خۆیدا دەیهێنێ، بۆنموونە: تۆ ناتوانی لەسەر پیاکێشانی چەکووش بە پەنجەت سەرزەنشتی خۆت بکەیت و لەمەدا دان بەهەڵەکەی خۆتدا بنێیت، بەڵکو سەرزەنشتی خەڵکانی دیکە و شتەکانی دیکە دەکەیت و هەڵەی خۆت دەخەیتە پاڵیان.

٢) بۆئەوەی تاك رێز و حورمەتی خۆی بپارێزێ، بۆنموونە: ئەو رێوییەی پێی ناخۆشە دان بەوەدا بنێت کە نەیتوانیوە خۆی بگەیەنێتە ترێیەکە، فێڵ لەخۆی دەکات و ترێیەکە بە ترش و پێنەگەیشتوو وەسفدەکات کە پێویست ناکات خۆی بۆ ماندوو بکات، بەمەیش رێزو حورمەتی خۆی دەپارێزێ.

شێواندنی راستیش بەم دوو رێگەیە دەبێت:

(یەکەم) نکوڵیکردن لە پاڵنەر و یادەوەرییەکان، وەك ئەو دۆخەی لە ئەمنیزیا روودەدات.

(دووەم) رەتکردنەوە و شێواندنی ئەو یادەوەرییانە، هەر وەك چۆن لە دۆخی پاساوهێنانەوەو دانەپاڵدا روودەدات.

ئێستەیش باس لە هەندێ فێڵی بەرگریی دەروونی دەکەین:

١) پاساوهێنانەوە:

گشت مرۆڤێك حەز دەکات رەفتارەکانی بەجێبن و لەسەر بنەمای پاڵنەری پەسندەوە ئەنجام بدرێن، بۆیە کاتێ تاك لە رەفتارەکانی خۆیدا شوولی لێهەڵدەکێشێ و هەندێ پاڵنەری ئەوتۆ لە رەفتارەکانیدا سەرهەڵدەدەن کە حەزناکات دانی پێدابنێت و بیداتە پاڵ خۆی، ئەوا بەشێوەیەك لێکدانەوە بۆ رەفتاری خۆی دەکات کە بۆخۆی و خەڵکانی دیکەی بسەلمێنێ رەفتارەکەی زۆر بەجێ و بێخەوشە، ئەوەی پاڵیشی پێوەناوە ئەو رەفتارە بکات تەنها ئەو پاڵنەرانە بوون کە خەڵك رێزیان لێدەگرێت. زانایان لەسەر ئەوە کۆکن کە ناو لەو دۆخە بنێن پاساو هێنانەوە. پاساوهێنانەوە مانای ئەوە نییە کە رەفتارەکانی تاکی پاساوهێنەرەوە بەجێو باش بن، بەڵکو مانای ئەوەیە بەشێوەیەك پاساوبۆ رەفتارەکانمان بهێنینەوە کە بەشێوەیەکی ماقوڵ و بەجی بکەوێتە بەرچاومان. ئەمەیش بە فێڵێکی بەرگری دادەنرێ، چوونکە وا لە کەسەکە دەکات خۆی لە داننان بەو پاڵنەرە نابەجێیانە ببوێرێ کە رەفتاری نابەجێی پێدەکەن. هەروەها پاساوهێنانەوە لە درۆکردن جیایە، چوونکە پاساوهێنانەوە کردەیەکی نەستییە و تاك باوەڕ بەخۆی دەهێنێ کە رەفتارەکەی لەسنووری رەچاوکراو نەچووەتە دەرەوە و دژی بەها و پێوەرە پەسندەکانیش نییە، بەڵام درۆکردن بریتیە لە کردەی ساختەکردنێکی هەستیی خۆویستانە کە تاك بەهۆیەوە رووخسارەکانی راستی دەشێوێنێ و چاکیش دەزانێ کە چی دەکات و ئەوەی بۆخەڵکیی وێنای دەکات نەك هەر راست نییە بەڵکو خەیاڵێکی پەتییە. ئێستە نموونەیەك لەبارەی پاساو دەهێنینەوە کە مەبەستەکانمان باشتر

ڕووندەکاتەوە: زۆربەی جار قوتابی درەنگ دەچێتە قوتابخانە، جا ئەگەر مامۆستا پێیبڵێ بۆ دواکەوتووی؟ قوتابییەکە وەڵام دەداتەوە: دایکم کەوتبووە خەو و نەیتوانی بێدارم بکاتەوە، یان دەڵێ کاتژمێرەکەم لەسەر کاتی وەئاگاتنەوە دانابۆوە بەلاّم کاری نەکرد. رەنگە ئەم بیانووانە لە زۆربەی جاردا راست نەبن و ئەو هۆیە سەرەکییەی کە قوتابییەکە حەز ناکات تیایدا بنێت ئەوەبێ کە حەزی لە قوتابخانە نییە، چوونکە ئەگەر بیویستبایە زوو بگاتە قوتابخانە ئەوپەڕی توانای خۆی دەخستەگەڕ و هیچ شتێکیش نەدەبووە رێگری. ئەو هیچ کاتێ نە وادەی گەمەکردن و چوونە سینەما و هتد دواناکەوێ. لێرەدا قوتابیی ناتوانێ دانبەوەدا بنێت کە رقی لە قوتابخانە دەبێتەوە و هەر ئەو رقەشە کە وایکردووە درەنگ بگاتە قوتابخانە، چوونکە دەزانێ ئەو رقە پاڵنەرێکی دروست و پەسندی رەفتارەکەی نییە.

هەروەها ئەوەیش پاساوە کە ئوتومبێلێکی نوێ بکڕیت و ئوتومبێلە کۆنەکەشت کە هیچ عەیبێکی نەبووە بفرۆشیت و بڵێیت ئەوەی وایکرد ئوتومبێلە کۆنەکە بفرۆشم ئەوەبوو کە تەواو ماندوو ببوو و دەبوایە پارەیەکی هێندە زۆری لێ خەرجبکەم کەبەقەد نرخی ئوتومبێلە نوێیەکە دەبێت. پاڵنەری سەرەکیی ئەو رەفتاری کڕینە تەنها کڕینی ئوتومبێلێکی نوێ و پۆز لێدانە، بەلاّم ناتوانی نە لەهەمبەر خۆت و نە لەهەمبەر خەڵکانی دیکەدا دان بەو پاڵنەرە دابنێیت، بۆیە پاساوێك دەهێنیتەوە بۆ ئەوەی رەفتارەکەت پەسند و رێزلێگیراو بێت و لە گاڵتەکردنی خەڵك بەدوورت بخاتەوە و رێگریی لە سەرکۆنەکردن و هەستکردن بە گوناه بکەیت، چوونکە تۆ بەپێی پاڵنەرێك رەفتارت کردووە کە هەرگیز نابێ رەفتاری پێبکەیت.

هەندێ پاساوی دیکە هەن کە تاك زانیاریی لەبارەی پاڵنەرە راستەقینەکانییەوە نییە کە رەفتارێکی دیاریکراوی پێدەکەن، رەنگە باشترین نموونەش: دیاردەی ئەو پاساوهێنانەوەیە بێت کە لەدوای کردەی خەواندنی موگناتیسیدا روودەدات، چوونکە هەندێ پشکێنەر کەسێکیان خەواند و دواتر فەرمانیان بەسەردا کرد کە لەدوای بێداربوونەوەیدا تێبینیی گیرفانی خەولێخەرەکە بکات، بۆ ئەوەی ئەگەر دەستماڵێکی سپی لە گیرفانی دەرهێنا، لەسەری پێویستە بەرەو پەنجەرەی ژوورەکە بچێت و بیکاتەوە، هەروەها داوای ئەوەشیان لێیکرد کە

لەدوای بێداربوونەوەیدا نابێ ئەوەی وەبیر بێتەوە کە خەولێخەرەکە ئەو فەرمانەی پێکردووە کە لەکاتی بینینی دەستماڵەکە پەنجەرەکە بکاتەوە. دواتر خەولێخەرەکە وەئاگای هێنایەوە خەولێخراوەکەیش لەدۆخی نێوان خەو و بێداربوونەوەدا بوو، بە ژوورەکەدا دەگەڕا و قسەی لەگەڵ خەڵکی نێو ژوورەکە دەکرد، هەر لەهەمان کاتیشدا لە گیرفانی خەولێخەرەکەی دەنۆڕی. دواتر خەولێخەرەکە بەشێوەیەکی نمایشکارانەوە دەستی بردە نێو گیرفانی خۆی و دەستماڵەکەی دەرهێنا، ئەوسا کەسە خەولێخراوەکە هەستی بە پاڵنەرێك کرد کە پاڵی پێوەدەنێت تەماشای پەنجەرەکە بکات، بۆیە هەنگاوێکی هەڵێنا و رووەو پەنجەرەکە رۆیشت بۆئەوەی بیکاتەوە، بەلاّم بە دوودڵییەوە وەستا، دواتر بیری کردەوە کە ئەو هۆیە چییە وای لێدەکات پەنجەرەکە بکاتەوە، بۆیە گوتی:(هەست ناکەن کەشی ژوورەکە زۆر خنکێنەرە؟). ئەوسا دوای ئەوەی ئەو پاساوەی بۆ خۆی دۆزییەوە، پەنجەرەکەی کردەوە و دڵی داکەوت.

٢) لکاندن یان دانەپاڵ:

گشت مرۆڤەکان سیفەت و خوویەکی ناپەسندیان هەیە کە حەز ناکەن دانی پێدابنێن. بەردەوامیش لە هەوڵی ئەوەدان کە دانبە کەموکورتییەکەیاندا نەنێن، ئەمەیش تەنها بە فێڵێێکی بەرگریی دەروونیی دێتەدی کە پێیدەڵێن لکاندن یان دانەپاڵ. لکاندن ئەوەیە کە سیفەت و خووە ناپەسندەکانی خۆت بە خەڵکانی دیکەوە بلکێنی و دوای ئەوەی بەرجەستەی دەکەیت و گەورەتری دەکەیت. بەمەیش رەفتارەکانت بە شیاو و لۆژیکی دێنەبەرچاو، بۆنموونە: ئەگەر من لە رەخنەگرتن لەخەڵکانی دیکە دامە بێویژدانی و لە مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکانیش توندوتیژبووم و لەهەمان کاتیشدا رقم لەو سیفەتانە بوویەوە، ئەوا خەڵکی دەوروبەرم بە توندوتیژ و وەسف دەکەم ، وەسفکردنی خەڵکیش بە توندوتیژ هۆیەکی بەجێی لێکدانەوەی رەفتارەکانمە. هەروەها قوتابی باوەڕ بەخۆی دەهێنێ کە جگە لەخۆی گشت قوتابییەکانی دیکە لە تاقیکردنەوەدا گزیی دەکەن، ئەمەیش بۆ ئەوەیە کە گزیکردنەکەی خۆی نەبێتە کەموکورتییەك و خراپەکارییەك کە تەنها خۆی پێی بناسرێتەوە، بەڵکو

گیکردنەکەی تەنها دەبێتــە خۆگونجانــدن لەگــەڵ بــرا و هاوپۆلــەکانی. بــەم شــێوەیە بۆمــان
ڕوندەبێتەوە کە خستنەپاڵ و لکاند جۆرە پاساوهێنانەوەیەکە و لــە رەفتــاری خەڵکانــدا زۆر
ـوە، هەر لەخۆوە ئەو قسەیە ناکــەین، بــەڵکو دوو تاقیکردنــەوە ئەمــەیان سـەلماندووە، کـە
یەکێکیان لە ئەمریکا و ئەوی دیکەش لە ڤییەنا ئەنجام دراوە.

لە تاقیکردنەوەی یەکەمدا: داوا لە قوتابیانی زانکۆی ئەمریکا کرا کە هەڵسەنگاندنێك بۆ
ڕادەی هەبوونی سیفەتی (پیسـکەیی، کەللـەڕەقی، حـەزکردن بـە فرتەنەنانـەوە و نـاڕێکی،
شەرمی زۆر) لە خۆیان و هاوڕێکانیاندا بکـەن، دواتـر هەڵـسەنگاندنەکان شـرۆڤەکران و ئـەم
شتانەیان لێ وەدەرکەوت:

١) هەندێ لەو کەسانەی ئەو سیفەتانەیان هەبوو، دەیانزانی ئەو سیفەتانەیان هەیە، بـەڵام
هەندێکیان هەستیان پێنەدەکرد.

٢) ئەوانەی هەستیانکرد ئەو سیفەتانەیان نییە، حەزیان دەکـرد ئـەو سـیفەتە بدەنـە پـاڵ
زۆرترین ڕێژەی هاوڕێکانیان، بۆیە پێیانوابوو کە بەڕێژەیەکی زۆر لە هاوڕێیەکانیاندا هەیە.

بەڵام تاقیکردنەوەی دووەم کە بۆ شـرۆڤەکردنی لکانـدن و خـستنەپاڵ ئـەنجام درا، لەسـەر
قوتابیانی زانکۆی ڤیەننا تاقیکرایەوە. داوا لەو قوتابیانە کرا کـە ئاسـتی هـەبوونی هەنـدێ
سیفەت و تایبەتمەندیی کەسێتیی لـە خۆیانـدا هەڵـسەنگێنن، بۆئـەوەی دواتـر هەنـدێ لـەو
ئاوێزیوانانەی کە بەباشی قوتابیەکانیان دەناسـی، ئاسـتی راسـتگۆیی ئـەو هەڵـسەنگاندنانە
ڕوونبکەنەوە. بۆیە تاقیکارەکان گەیشتنە ئەو راسـتییەی کـە زۆربـەی قوتابیـان حەزدەکـەن
تایبەتمەندی و سیفەتە خراپەکانیان بەچەند سیفەتێکی باش بگـۆڕن، بـەو مانایـەی کـە ئـەو
کەسەی دەیگوت: (من لەگشت دۆخێکدا بۆ هاوڕێکەم دڵسۆزم)، هەرگیز دڵسۆزیی سیفەتو
تایبەتمەندییەکەی نەبووە، بەڵام وای بەخەیاڵدا دەهات کە زۆر ستەم و هەڵەیە ئەگـەر بێـت و
خەڵکانی دیکە بەو بەراورد بکرێن.

٣)چوونەنێو دەورو کەسێتیی خەڵکانی دیکە:

ئەگەر مرۆڤ لە لکاندن و خستنەپاڵدا سیفەتە بەدەکانی خۆی بداتە پاڵ خەڵکانی دیکـەوە، ئەوا لە چوونەنێو دەوری خەڵکانی دیکەدا ئەو سیفەت و خەسلەتە جوانانە بۆخۆی هەڵدەبژێرێ کە لە خەڵکانی دیکەدا هەیە. چوونەنێودەور زۆر بە لاساییکردنەوە دەچێت بەڵام لـە هەنـدێ لایەندا جیاوازە. چوونکە ئێمە لە لاساییکردنەوەدا رەفتاری خەڵکانی دیکە وەك سەرمەشـقی خۆمان هەڵدەبژێرین. منداڵ زۆر حەز بەوە دەکات لاسایی باوکی بکاتەوە و پۆشـاکی گـەوران بپۆشێت و وەك ئەوان رەفتاربکات. تەنها ئەو کاتەش دەچینە نێو دەوری کەسێکی دیکەوە کە زۆرمـان خۆشـبوێت. هـەروەها چـوونە نێـو دەور تـەنها بـە لاسـاییکردنەوەی کەسـەکە و پەیڕەوکردنی رەفتار و رەوتەکانی ناوەستێ، بەڵکو لەهەمان کاتدا ئـەو تاکـەی دەچـێتە نێـو دەوری کەسـێکەوە بەشـێوەیەکی خـەیاڵی و وەهمییـەوە هەسـتدەکات بووەتـە هـەمان ئـەو کەسێتییەی کە چووەتە نێو دەورییەوە. چوونکە ئێمە نەك هەر بەتـەنها بـەو دەچـین، بـەڵکو دەبینە یەك کەس و هەست بە سەرکەوتن و شکست و شادومانی و غەمەکانیشی دەکەین.

بەهۆی چوونە نێو دەورەوە دەتوانین سەرنجڕاکێشی و چـێژی شـانۆ لێکبدەینـەوە، چـوونکە ئێمـە لـەکاتی خوێندنـەوەی رۆمـان و بینینـی شـانۆگەرییەکاندا خۆمـان دەخەینـە شـوێنی پاڵەوانەکان و دۆخێکمان بەسەردێ وەك ئەوەی ئێمە بـین کـە کاروبـار و پاڵەوانیەتییـەکانیان ئەنجام دەدەین. هەروەها خوێنەر لـەکاتی خوێندنـەوەی رۆمانـەکانی پۆلیـسیدا دەچـێتە نێـو دەوری پیاوی پۆلیس کە لە کۆتاییدا تاوانکارەکە ئاشکرا دەکات، ئەوسا خوێنەر هەسـت بـە جۆرێك حەسانەوە و شانازیکردن و رێز لەخۆگرتن دەکـات، چـوونکە چـووتە نێـو دەوری ئـەو کەسێتییەی کە شایانی رێزلێگرتنە.

لاساییکردنەوە و چوونە نێو دەور بۆ گەشەکردنی کەسێتی زۆر پێویـستن، چـوونکە منـداڵ هەردەبێ فێری رۆڵێك بێت تا لە ژیاندا بیگێڕێت، بۆنموونە: هەردەبێ کوڕی بچووك رۆژێك لـە رۆژان وەك پیاوانی دیکەی کۆمەڵگە ببێتە پیاو، هـەروەها کـچیش دەبـێ رێـڕەوی ئافرەتـان بگرێت، هەریەکە لە کوڕوکچیش ناتوانن قۆناغی منداڵیی ببڕن و بچنە قۆنـاغی پێگەیـشتن و

ـمسینەوە ئەگەر سەرمەشقێکی گونجاویان نەبێ کە بچنە نێو دەورەکەی و لاسایی بکەنەوە. ـمبێ باوك سەرمەشقی کوڕ و دایکیش سەرمەشقی کچ بێت. ناشبێ کوڕوکچ لە ژیانی ـیندەیی و رەسیندا هەر بەتەنها رۆڵی خۆیان بگێڕن، بەڵکو دەبێ کردەی هەڵمژین هەبێ، ـۆنموونە: ئەو کچەی لە چوونەنێودەوری دایکیدا سەرکەوتنی وەدەستهێناوە، کاتێ دواتر رۆڵی ـیك دەگێڕێت هەست بە بەختیاری و شادومانی دەکات. بەڵام ئەو کچەی کە تەنها لاسایی ـیکی کردووەتەوە، تەنها دەگاتە ئەوەی کە بزانێ رۆڵەکەی چییە، دواتریش بەشێوەیەك رۆڵی خۆی دەگێڕێت بەبێ ئەوەی بتوانێ هەستی پێبکات و تیایدا بژییێت.

٤) نەبوونی وابەستەیی و پەیوەستەیی Disassociation

سروشتی مرۆڤ وەهایە کە کردار و هەستوسۆز و هزرەکانی پەیوەندییان بەیەکەوە هەیە، ـۆنموونە ئەگەر تۆ بزانیت کە یەکێك هەیە ئازارت دەدات، ئەوا هەست بە تووڕەبوون دەکەیتو ـازاری دەدەیتەوە. چوونکە لەم دۆخەدا گشت بیرکردنەوە و تووڕەیی و جوولە ماسوولکەییەکانت چەند بەشێکی یەك یەکەن. بەڵام ئەم یەکیەتی و گونجان و هەماهەنگییەی ـێوان بیرکردنەوە و ویژدان و کردارەکان زۆربەی جار بەهۆی پەروەردەی زووی کێشەکانەوە ـمێنن، ئەوسا جۆرێك لە پچڕان و داڕووخان و تێکچوونی ئەو پێوەندییە دێتەپێشێ کە ـیرکردنەوە و هەستوسۆز و کردارەکان لەخۆی دەگرێت. با لەم بارەیەوە نموونەیەك بهێنینەوە:

ئێمە منداڵانمان لەسەر ئەوە رادەهێنین کە کاتێ تووڕە دەبێت نابێ دەست بوەشێنێت و ـەخەڵك بدات. جا ئەگەر وا رێککەوت کە دایبابی تووڕەیانکرد دەبینین ناتوانێ کاردانەوە لە هەمبەر دوژمنایەتییەکە پیشان بدات، چوونکە ئەمە دڵخۆشی ناکات و وای لێدەکات هەست بە گوناه بکات، ئەو داڕووخان و نەبوونی پەیوەندیی نێوان هەستوسۆز و هزر و کارەکانی ـمهانایەوە دێت، بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە کە لە تووڕەییەکەی دەرباز بووە، چوونکە ـەفتارەکەی بەچەند دیمەنێکی ناپەیوەندار گوزارشت لە تووڕەییەکەی دەکەن، بۆنموونە: رەنگە چەندان کاتژمێر خەریکی وێنەکێشانی فڕۆکەی جەنگی و باسکردنی جەنگ و خوێنڕێژییەکان

بێت. ئەو لەم دۆخەدا هەڵچوونەکانی خۆی لە بەرانبەر ئەو دایبابەدا دەرنەبڕیوە کە سەرچاوەی تووڕەییەکەی بوون، بەڵکو هەستوسۆزەکانی تووڕەیی لەهەمبەر دایبابدا لە خودی دایباب دابڕاوە و بەشێوەی هێمایی و بەهۆی وێنە و چیرۆکی جەنگییەوە گوزارشتی لەخۆی کردووە.

ئەم هەڵوەشانەوە و نەبوونی پەیوەندیە دەچنە نێو چەندان دیمەن و قاڵبی دیکەوە، کە ئێمە تەنها باس لە دووانیان دەکەین، ئەوانیش:

١) جوولە و رەفتارە ناچارییە خۆسەپێنەکان (compulsive) و بیرکردنەوەیەکی زۆری تیۆریانەن (Excessitve Theoriximg)

جوولە و رەفتارە ناچارییە خۆسەپێنەکان:

ئەو کردارانەن کە تاك خۆی بە ناچار دەزانێ بیانکات و دووبارەیان بکاتەوە، ئەمەیش ئاماژەیەکە بۆ ئەوەی کە جوولە و رەفتارەکان لە ویژدانیاتە تایبەتییەکانی خۆیان داماڵراون. ئێمە ئەو جوولە و رەفتارانە لەسەر شێوەی هەڵەکردن و چەند جوولەیەکەوە لە رەفتاری زۆربەی کەسەکاندا دەبینین کە زیاتر بە سرووتەکانی ئاینیی دەچن، بۆنموونە: هەندێ کەس هەن ئەگەر بەلای ستوونەکانی کارەبادا بچن ناتوانن دەستێکی پیادا نەکێشن، هەندێ کەسی دیکە هەن لەسەر رێگەی خۆیاندا هەر شتێك ببینن دەیژمێرن. ئەم جوولە و رەفتارە ناچارییە خۆسەپێنانە بەشێوەیەکی خۆکارانە و بەبێ هیچ جۆرە هەڵچوونێك لە تاکەکەسدا دەردەچن، ئەوسا ئێمە درك بەوە دەکەین کە هیچ ویژدانیاتێك لەپشت ئەو کردارانەوە نین کە پاڵی پێوەبنێن، بەلاّم ئەگەر رێگە لەو جۆرە کەسانە بگرین ئەو کارانە نەکەن، ئەوا دووچاری هەڵچوونی بەهێز و توند دەبن، ئەمەیش ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە ئەوکردارانە شوێنی جۆرەکانی دیکەی رەفتار دەگرنەوە کە خودی کەسەکەیش زانیاریی لەبارەی سروشتەکەیانەوە نییە، لەو رەفتارانە: چاوتروکاندن نیشانەی ئەوەیە کە کەسەکە حەز بە بینینی دیمەنێك دەکات کە لێی قەدەغە کراوە بیبینێ و لەهەمان کاتیشدا ئاماژەیە بۆ شەرم و رووگیرییەکەی لە ئەنجامدانی ئەو کردارەدا، دواتریش کاتێ مرۆڤ بەبێ هەڵچوون ئەم جۆرە جوولە ناچارییانە ئەنجام دەدات.

نەوا وەك جەختکردنەوەیەکە لەسەر ئەوەی کە ئەو هەرگیز ئەو کارانە ناکات کە کردارە ناچارییەکان شوێنیان گرتووەتەوە، لەبەرئەوە هەست بە گوناه و تاوان ناکات.

٢) بیرکردنەوەیەکی زۆری تیۆریانە:

ئەمەیش جۆرێکی دیکەی هەڵوەشانەوە و نەبوونی پەیوەندییە کە تیایدا بیرکردنەوە لەشتێك و قسەکردن لەبارەیەوە شوێنی ئەو کردارانە دەگرێتەوە کە دەبوایە تاك لەهەمبەریاندا ئەنجامی بدابوایە، ئەمەیش بۆ ئەوەیە تاکو دەستەپاچەیی کەسەکە لە ئەنجامدانی کردارە پێویستەکان نەبێتە هۆی ئەوەی هەستی کەموکورتیی بۆ دروستبکات، بۆنموونە: قوتابییەکی بەشی دەروونناسیی هەستیکرد زۆر قورسە بەشداریی لە گفتوگۆیە بەکۆمەڵەکاندا بکات، بۆیە بەشێوەیەکی تیۆری دیراسەی کردەی گفتوگۆکردنی بەکۆمەڵی کرد و لە دەروونی خۆیشیدا هەستی بە دەستەپاچەیی و بێتوانایی دەکرد لەوەی کە ببێتە ئەندامێکی کۆمەڵەکە.

بەڵام لێرەدا زۆر پێویستە سەرنجتان بۆ شتێکی گرنگ رابکێشین ئەویش ئەوەیە: کە نابێ تاك هەست بە تۆقین بکات کاتێ رەفتارێکی لەم شێوەیەی لە دەروونی خۆیدا بینیەوە، ناشبێ پێیوابێت کە ناتوانێ بەهۆی ئەمەوە بەشێوەیەکی دروست بگونجێت. چوونکە رەفتاری گشت خەڵکێك جۆرێك لە جوولەی ناچارانەی خۆسەپێنێ تیادایە وەك گازگرتن لە پێنووس و هتد. دەبێ ئەوەیش بزانن کە ئاستی توندیی گرژییە کە هەستپێکراوەکان کەم دەکاتەوە و یارمەتییان دەدات لە ژیانی رۆژانەیاندا هەست بە جۆرێك حەسانەوە و ئارامیی بکەن. هەروەها دەبێ مەسەلەکە زۆر بەئاسانی وەربگرین کاتێ دەزانین کە دابڕان و پچڕانی هەڵچوون لە رەفتار لە پێناو بیرکردنەوەیەکی بابەتیانەی بەجێ مەسەلەیەکی بێچەندوچۆنە، بۆنموونە: دەبێ زانا فێری ئەوە ببێت کە بە سینگێکی کراوە و گیانێکی وەرزشییەوە چەند دەرەنجامێك لە لێکۆڵینەوەکانی بێنەکایەوە کە بەپێچەوانەی حەز و دەرەنجامە **پێشبینیکراوەکەی** بن. چوونکە ئازادبوونی زانا بەشێوەیەکی هەڵچوونی و ویژدانیی لەهەمبەر دەرەنجامی تاقیکردنەوەکانی، بەشێکی گرنگی ئەو مەسەلەیەیە کە بە بابەتیبوونی زانستی ناسراوە و بۆ

بیرکردنەوەی دروستی ڕێکخراویش پێویستە. نابێ تاك لەشتێك بترسێت یان پێیوابێ کە هەڵوەشانەوە و پچڕان گەیشتووەتە ئاستێك کە نابێ بیگاتێ، تەنها لەو کاتەدا نەبێ کە تاك چارەسەرکردنی گرفتەکان و ڕووبەڕووبوونەوەی هەڵوێستەکانی بە جۆرێك لە جوولەی خۆسەپێنی ناچارانەی ئەوتۆ گوڕیبێتەوە کە بەردەوام لەسەر ئەنجامدانی یەکجۆری و یەکڕیتمی و بێمانا سووربێت.

٥) چەپاندن (Repression)

چەپاندنیش یەکێکە لەو هۆکارانەی کە مرۆڤ بەهۆیەوە خۆی لە درککردنی ئەو خولیاو پاڵنەرانەی بەدوور دەگرێ کە حەز دەکات نکۆڵییان لێبکات و بریتییە لە سەرکوتکردنی خولیاکانی مرۆڤ لەلایەن خودی مرۆڤەوە. مرۆڤ لە دۆخی سەرکوتکردنەکەدا خۆی دەگرێت و جڵەوی دەکات بەدژی ئەو شتانەی کە حەزیان لێدەکات و گوڕوتاوێکی زۆری لەبەرانبەریاندا هەیە، بەڵام بەبۆچوونی کۆمەڵگە ناپەسند و حەرامکراون. مرۆڤ ئاشنایەتییەکی تەواوی لەگەڵ ئەو خولیا و حەزانەی هەیە و دەشزانێ ئەو وێنە کەسێتییەی لێ دەشوێنێ کە پێویستە بکەوێتە بەرچاوی خەڵکی. بەڵام چەپاندن شتێکە و نازانێ چ پاڵنەرێکی خۆی چەپاندووە یان دەچەپێنێ. جیاوازییەکی دیکەیش هەیە کە دەتوانین ئاماژەی پێ بدەین، ئەویش ئەوەیە کە پاڵنەرەکان لە دۆخی سەرکوتکردندا بەبۆچوونی کۆمەڵگە حەرامکراو و ناپەسندن، بەڵام پاڵنەرەکان لە دۆخی چەپاندندا ئەو جۆرانەن کە ویژدانی تاك پێیان ڕازیی نییە و ڕێگەیان پێنادات. وەك بڵێی چەپاندن جۆرێك پەروەردەکردنی خودبێت بۆخود، بەڵام سەرکوتکردن بریتییە لە ملپێکەچکردنی دەروون بۆ ژێر پێوەرەکانی کۆمەڵگە و دوورخستنەوەی لە ئەنجامدانی کارە حەرامکراوەکان.

هەندێ نووسەری دەروونناس پێیانوایە کە هەندێ کۆمەڵگەی خۆرهەڵاتی دووری وەك چین و یابان لە ڕێکخستنی ڕەفتارەکانی تاکەکانیدا پشت بە سەرکوتکردن دەبەستن، هەروەها هەندێ وڵاتی باکووری ئەورووپا وەك ئەڵمانیا و سوید و نەرویج لە ڕێکخستنی ڕەفتارەکانی تاکدا پشت بە چەپاندن دەبەستن. لە دۆخی وڵاتانی یەکەمدا واتا چین و یابان، مەترسیدارترین

ـتێك كە تاك دەتۆقێنێ ئەوەیە لەنێو خزموخوێش و هاوولاَتیانیـدا دووچـاری ئابڕووچـوون و ـەرشۆڕی ببێتەوە. بەلاَم لەدۆخی ولاَتانی دیكەدا ئەوەی لێناگەڕێ تاك رەفتاری خراپ بێـت، ـهێنان و پەروەردەكردنیەتی لەسەر هەستكردن بە گوناه و پەشیمانی و ئازاری ویژدان. بـەلاَم هەردوو دیاردە لەگـشت كۆمەلگەیەكـدا هـەن ئەگـەر بەرێـژەی جیـاوازیش بـن، زالَبـوون و ـەركەوتنی سەركوتكرن بەسەر چەپاندن یانیش بەپێچەوانەوە، بـەپێی جیـاوازیی تاكـەكان و پـەروەردەی خانـەوادەیی و زالَبـوون و كـۆنترۆلَی ئـاین بەسـەر دەروون و پلـەی بالاَنوومـایی ڕووحیو پێگەیشتنی هزریی تاكەكانەوە دەگۆڕێت.

چەپاندنی تەواو دەبێتەهۆی لەبیرچوونەوە، واتا ئـەو پالَنـەرە ناپەسـندانە لـە هۆشـیاری و ەركی تاكدا تەواو بزردەبن و لەگەلَ بزربوونی خۆیشیدا ئەو لێكەوتە رەفتاریانەیش بزردەبن كە ڕەنگە دروستیكردبان. بەلاَم لە زۆربەی كاتەكانـدا چـەپاندن بەتـەواوی دروسـت نـابێ، بۆیـە خولیاو پالَنەرەكان بۆ گوزارشـتكردن لـەخۆیان هۆكـاری دیكـە بـەكاردەهێنن. زۆربـەی ئـەو فێلاَنەی بەرگریی دەروونی كە لەپێشتردا باسمانكردن، بـۆ ئەمـە سـوودێكی زۆریـان دەبێـت، چونكە هەرهەموویان مرۆڤ لە هەستكردن بەو پالَنەرانـە بـەدوور دەخەنـەوە كـە نـەیتوانیوە بەتەواوی بیانكوژێت و بیانچەپێنێ.

هـەروەها فرۆیـدیش جۆرەكـانی چـەپاندنی لـە یـەكتری جیاكردووەتـەوە و كردوویەتییـە دووبەش: چەپاندنی سەرەتایی و چەپاندنی ناوەندی. چـەپاندنی سـەرەتایی ئەوەیـە كـە تـاك بەهۆیەوە نكۆلَیی لەو راستییانە دەكات كە رەنگە ئازار و هەستكردن بە گوناه دروست بكـەن ئەگەر بێت و خود دركیان پێبكات. بەلاَم مەبەستی فرۆید لە چەپاندنی ناوەندیی بریتییـە لـە حەزكردنی خود بۆ خۆ دوورخستنەوە لەو هەولَوێستانەی ئەو راستییانە وەبیر دەهێنێتەوە كـە بوونەتە هۆی چەپاندنە سەرەتاییەكە. ناوبراو پێیوایـە ئـەمنیزیا (كـە بریتییـە لـە جۆرێـك نەدەستدانی یادگە و دەكرێ چارەسەر بكرێ) دەتـوانین وەهـا لێـی بنـۆڕین كـە جۆرێكـە لـە چەپاندنی ناوەندی، بەو واتایەی كە كەسی گرفتاری ئـەو نەخۆشـییە ئەوپـەڕی هـەولَی خـۆی بەكاردەهێنێ بۆئەوەی ئەو شتانەی وەبیرنەیەتەوە كە ئازاری دەدەن. بەلاَم ئێمە پێمانوایـە كـە

دۆخەکانی ئەمنیزیا هەردوو جۆرە چەپاندنەکە لەخۆیدەگرێت، چوونکە کەسێکی بزربوو لە شەقامێکی شارێکی گەورەدا دۆزراوەتەوە و ئەوە روونبووەتەوە کە ناوی خۆی و ئەو شوێنەیشی بیرنایەتەوە کە لێیەوە هاتووە، دواتر کەسانی پسپۆڕ توانیان توانای وەبیرهاتنەوەی کەسێتییەکەی و زۆربەی یادەوەرییە بزربووەکانی بۆ بگەڕێننەوە، ئەوسا ئەوە روونبوویەوە کە کابرا رۆژێك لەگەڵ خانەوادەکەی کەوتووەتە کێشەوە و رووی لە یانەیەك کردووە، تا رادەی بەدمەستی شەرابی خواردووەتەوە و چەندان کاری ناپەسندی ئەوتۆی کردووە کە ئەگەر لە دۆخی هۆشیاریدا بووایە هەرگیز نەیدەکردن، دواتر گرفتاری ژانی ویژدان دەبێت ، ئەم ژانەیش دەبێتەهۆی ئەوەی یادگەی خۆی بەشێوەك لەدەستبدات کە یەکەم جار پاڵنەری بۆ ئەم لەدەستدانە ئەوەبووە کە لە مێژووی خۆیدا ئەو تاقیکردنەوە و رووداوە ئابڕووبەر و خراپانە لە رەگەوە دەرکێشیٚ(چەپاندنی یەکەم)، دواتر پاڵنەری لەبیرچوونەوەکە هەموو ئەوشتانە بوونە کە پەیوەندییان بە ناو و نیشتمانەکەیەوە هەبووە، ئەمەیش چەپاندنی ناوەندییە.

دواتر لێکۆڵەران لەچەند لێکۆڵینەوەیەکی ئەزموونیی سەرکەوتنیان وەدەستهێنا و بۆیان روونبوویەوە کە بەرچاوترینی ئەو شتانەی چەپاندنی پێدەناسرێتەوە ئەوەیە تاك گرفتاری چەندان شکست و کەموکورتیی ئەوتۆ دەبێتەوە کە رێزوحورمەت و گەورەیی خۆی لەبەرچاو دەخات، بۆیە ناتوانێ بەباشی ئەو تاقیکردنەوە و رووداوانە وەبیر خۆی بهێنێتەوە.

٦) گۆڕینەوە (Substitution)

گۆڕینەوە بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکان و کەمکردنەوەی ئاستی توندیی گرژییەکان باشترین فێڵی بەرگریی دەروونییە بەبێ ئەوەی خۆی و خەڵکانی دیکە وەئاگابێنێتەوە کە چەند پاڵنەرێکی ناپەسند و خولیای دژ بە کۆمەڵگەی هەیە. تاك لەم کردەیەدا کار بۆ وەدیهێنانی ئەو ئامانجە باش و پەسندانە دەکات کە جیاوازن لە ئامانجە بنەڕەتییە ناپەسندەکان و هەوڵی وەدیهێنانی چەند پرسێك دەدات کە لە گشت پرسەکانی دیکە زیاتر چاوەڕوانی سەرکەوتنی لێدەکرێت.

گۆڕینـــــەوەیش دوو جــــۆرە: بەرزکردنـــــەوە(**Substitution**) و قەرەبووکردنـــــەوە (**Compensation**)، بەرزکردنەوە بریتییە لە دەربڕینی ئەو پاڵنەرانـەی کـە کۆمەڵگـە رەتیاندەکاتەوە. چوونکە ئەو کەسەی رێگریی لە تێربوونە سێکسییەکەی دەکرێت، رەنگـە بـە نووسینی چیرۆك و شیعر و تابلۆی هونەری و هتد گوزارشت لـە لایەنـە سێکـسییەکەی خـۆی بکـات و لەهــەمان کاتیــشدا ئــەو پاڵنــەرە سێکــسیانە بــەرز دەکاتــەوە، بەرزکردنــەوەیش کەللەبەرێکی تێرکردن و رەواندنەوەی وزەی سێکسی و کەمکردنەوەی ئاســتی گرژییــە. بــەڵام رەواندنەوە و کەللەبەرێکی تەواو نییە، چوونکە تێرکردنی سێکسیی تەنها پاڵنــەری سێکـسی تێرناکات، بەڵکو ئەو پاڵنەرانەیش تێر دەکات کە پەیوەندییان پێیەوە هەیە، وەك پێویستبوون بۆ بوونی هاورێ و حەزی پشتبەستان بەخەڵکانی دیکە و سۆزی باوکایەتی، ئەم پاڵنەرانــەیش بەو رەفتارە گۆڕاوە تێرناکرێن کە پاڵنەرە سێکسییەکانمان پێیانەوە بەرزکردوونەتەوە.

بەڵام قەرەبووکردنەوە هەوڵدانی تاکە لە بوارێکی چالاکیی دوای ئەوەی لە بوارێکی دیکەی جیاواز و هاوشێوەدا شکستدەهێنێ، بۆنموونە: ئەو قوتابییەی کـە لــە گەمــەکانی وەرزشــیدا شکستدێنێ، رەنگە بە خۆماندووکردن لە خوێندن و هەوڵی مکوڕانــەی وەدەســتهێنانی نمــرەی نایاب قەرەبووی شکستەکەی بکاتەوە بۆ ئەوەی لە پۆل و قوتابخانەکەیـدا ئــەو رێــز و بەهایــە وەدەستبێنێ کە لە گەمە وەرزشییەکەدا لەدەستی داوە، روونە کە قەرەبووکردنەوە لێــرەدا لــە بوارێکی دیکەی جیاوازدا بووە.

رەنگە مرۆڤ لە قەرەبووکردنەوەدا زێدەڕۆیی بکات بۆ ئەوەی نایابی و سەرکەوتنی خۆی لەو بوارەدا بسەلمێنێ کە تیایدا شکــستخواردوو و بێتوانــا بــووە، باشــترین نموونــەیش بــۆ ئەمــە مۆسۆلینی و هێتلەر و فرانکۆ و ستالینن، هەر هەموویان وەك ناپلیۆن بالآیــان کــورت بــووە، بەڵام هەوڵی وەدەستهێنانی هێزی کەسێتی و کۆکردنەوەی هــەژموونی سیاســییان داوە، دوای ئەوەی سروشت لە بەژنی بالآ بێبەشی کردوون.

(دووەم) نەخۆشییەکانی دەروونیی

چەمکی گشتیی نەخۆشیی دەروونیی:

لە راپۆرتی ساڵانەی کۆمەڵەی پزیشکیی ئەقڵیی کە لەساڵی ١٩٥٢دا دەرچووە، ئەوە روونکراوەتەوە کە نەخۆشییەکانی دەروونیی بریتین لە کۆمەڵێك لەو لادانانەی بەهۆی گرفت و تێکچوونی دۆخی جەستەیی و ئەندامیانەی پێکهاتەی مێشکدا روونادەن (جا ئەگەر ماکەکانیشی جەستەیی و ئەندامیی بن). ئەم لادانانە چەند دیمەن و لێکەوتەیەکیان هەیە، گرنگترینیان بریتییە لە: گرژیی دەروونی و غەمۆکی و نیگەرانی و وەسواس و ئەو رەفتارە ناچاریانەی کە خۆیان بەسەر مرۆڤدا دەسەپێنن و بەبێ ویستی خۆی ئەنجامیان دەدات. هەروەها وەرچەرخانی هیستیری و هەستکردن بە سستیی ورە و ویست و دەستەپاچەبوون لە وەدیهێنانی ئامانجەکان و ئەو ترس و بیرە رەشانەی کە لەکاتی بێداری و خەودا ئابلۆقەی تاك دەدەن و نایەڵن پێلوەکانی چاوەکانی بکەونە سەر یەك و خەیاڵ و هزری پەرشوبڵاو دەکەنەوە، گشتیان دەچنە چوارچێوەی نەخۆشیی دەروونییەوە.

جیاوازیی نێوان نیرۆسیس (عصاب) و سایکۆسیس.

هەندێ کەس پێیانوایە کە لە رووی جۆرەوە جیاوازییان لەنێواندا نییە، بەڵکو تەنها لە رووی پلەوە جیاوازن، بەو مانایەی نیرۆسیس تەنها دۆخێکی سووککراوەی سایکۆسیسە. لە راستیدا دۆخی نیرۆسیسی جیاوازییەکی زۆری لەگەڵ دۆخی سایکۆسیسدا هەیە، چوونکە نەخۆشی نیرۆسیسی بەپێچەوانەی نەخۆشی سایکۆسیسی هەست بە گرفتەکەی خۆی دەکات. جگە لەمەیش نەخۆشانی نیرۆسیسی، گۆڕانێکی گەورە لە رەفتار و کەسێتیان نابینرێ، هەروەها زۆربەی کات لە جیهانی واقیعدا دەژین. بەڵام نەخۆشانی سایکۆسیسی کەسێتیان لە لایەنە جیاوازەکانی (درککاری و ویژدانی و خولیاییدا) شڵەژاو و نا توندوتۆڵە، با نموونەیەك لە بارەی ئەو کەسە بهێنینەوە کە گرفتاری وڕێنە بووەتەوە (کە یەکێکە لە نەخۆشییەکانی سایکۆسیسی) کەسێتیی ئەو جۆرە نەخۆشانە ناتوندوتۆڵ و شڵەژاوە و مامەڵەکردن لەگەڵیان قورسە. بۆنموونە لە نەخۆشیی (شیزۆفرینیا)دا نەخۆش هەست بە کەودەنیی دەکات و زۆر

گرنگیی بە شتەکانی دەوروبەری نادات، لە هەندێ دۆخی دیکەشدا کەودەنیی نەخۆش پتر دەبێت و لەهەندێ دۆخی شیزۆفرینیادا بەتایبەت جۆری (catatonic) نەخۆش وەك نیمچە پەیکەرێکی لاڵ و کەڕی لێدێت و خواردن ناخوات و هیچ چالاکییەکیش ناکات. بەگشتی رەفتاری کەسانی گرفتاری نەخۆشیی شیزۆفرینیا بە هەڕەمەکی و رووکەشی و گۆڕانی کتوپڕ و بێ سیستمیی دەناسرێتەوە، هەروەها لە جیهانی راستی و واقیعیشدا ناژیێت و زۆربەی جار گوێی لەهەندێ دەنگ دەبێت، یان هەندێ شت دەبینێ کە لە واقیعدا نین. رەنگە وڕێنەکردنەکەیشی لەهەندێ جاردا پاڵی پێوەبنێت بەبێ هیچ مەبەست و ئاگادارکردنەوەیەکی پێشوەخت دەستدرێژیی بکاتە سەر خەڵکان و بیانکوژێت، چوونکە بەهۆی وەهم و خەیاڵی خۆیەوە وەهای دێتەبەرچاو کە ئەو کەسەی هێرشی بۆ دەبات جنێوی پێداوە یان ژەهری بۆ لەخواردن کردووە.

هەروەها ئەو تاوانانەی کەسی گرفتار بە نەخۆشیی بارانۆیا ئەنجامیان دەدات، لەو تاوانانە جیایە کە نەخۆشێکی شیزۆفرینیك ئەنجامی دەدات، چوونکە پێشتر بیری لێکردووەتەوە و پلانی بۆ دارِشتووە، جا ئەگەر نەخۆشەکە پیێوابێت کچێك خۆشیدەوێت بەلاّم لەترسی خزموخوێشانی خۆشەویستییەکەی دەرناخات و رێگەی لێدەگرن، رەنگە بۆ وەدەستهێنانی خۆشەویستییە خەیاڵییەکەی خزموکەسانی کچەکە بکوژێت.

چەند نموونەیەکی نەخۆشییەکانی دەروونی

هیستیریا:

هیستیریا نەخۆشییەکی باو و کۆنە، پێشتر لە سەردەمەکانی دێریندا پێیانوابوو دووچاری ژنان دەبێت چوونکە منداڵدانیان لە جەستەدا دەجولێت و بەدوای تێرکردنی سێکسیدا دەگەڕێت. چارەسەری ئەوکاتیش بۆ ئەو ژنانە بریتییبوو لە چەند رۆنێکی بۆنخۆش کە ئەندامی سێکسیانەی ژنیان پێ چەوردەکرد و پێیانوابوو کە ئەم رۆنە یارمەتیدەری گەڕاندنەوەی منداڵدانە بۆ شوێنی خۆی.

ئەم بیرۆکەیە ماوەیەکی زۆر بەردەوامبوو تا فرۆید هات و ئەو باوەڕەی پووچەڵکردەوە، بەتایبەت کاتێ بینیی یەکێك لە نەخۆشەکان پیاوبووە. فرۆید وەها لێکدانەوەی بۆ هیستیریا کردووە کە لە دەرەنجامی کێشمەکێشی نێوان خودی باڵا و هەندێ لەو خولیا سێکسیانەدا دروستدەبێت کە خود پەسندیان ناکات و لەم کێشمەکێشەشدا چەپاندن دروست دەبێت، لەوکاتەیش کە چەپاندنەکە بەتەواوی نییە(واتە بەشەکییە)، بۆیە ئەو خولیایانە دەیانەوێ لەرێگەی ناڕاستەوخۆو لەسەر شێوەی بەدیارکەوتنی نەخۆشیی جەستەیی گوزارشت لە خۆیان بکەن، واتا بە جلوبەرگی گۆڕاوەوە لەدەست زیندانی نەست رادەکات (لەسەر شێوەی نەخۆشیی جەستەییدا خۆی بەدیاردەخات).

فرۆید لەو لێکدانەوەیەی خۆیدا ئاماژەی بە هەندێ لەو دۆخانە کردووە کە بەشێوەیەکی چڕوپڕ شرۆڤەی کردوون، لەو دۆخانەیش کە زۆر باوە دۆخی کچێکە بەناوی (دۆرا) کە فرۆید بەهۆیەوە راستیی بیردۆزەکەی خۆی سەلماندووە.

دۆرا حەزی لە قوتابییەك دەکرد کە لە ڤیەننادا خەریکی خوێندنی پزیشکیبوو و بەڵێنی پێدابوو کە کاتێ خوێندن تەواو بکات بیخوازێ، بەلام لەدوای دەرچوونی، بەڵێنەکەی نەگەیاندە سەر هەرچەندە خەڵك دەیانزانی کە هەردووکیان پەیوەندیی خۆشەویستییان لەنێواندا هەیە. زۆربەی جار بڕوبیانووی بۆ سەرنەگرتنی هاوسەرگیرییەکە دەهێنایەوە، یەکێك

ئەو برو بیانووانەی ئەوەبوو کە لە گوندێکی زۆر دوور دامەزراوە. هەرچەندە قسەوقسەلۆکی خەڵك لەهەمبەر ئەو پەیوەندیەدا زۆردەبوو، بەلاّم کچەکە بەردەوام پەیوەندیی پێوە دەکرد. بۆیە ئەمە وایکرد کە خانەوادەکەی رزگاری بکەن، چوونکە رەفتارەکەی جێگەی رەخنەگرتنێکی زۆربوو. کتوپڕ قۆڵێکی کچەکە دووچاریی ئیفلیجیبوو، چووە لای چەندان دکتۆر بەلاّم هەر هەموویان پێیانگوتبوو کە هیچ کەموکورتییەکی ئەندامیی لەقۆڵیدا نییە. لێکدانەوەی ئەم مەسەلەیەش بەپێی بۆچوونی فرۆید بەم شێوەیەیە: ئەو ئیفلیجییەی کە دووچاری کچەکە بووە لە جۆرە هیستیریەکەیە، ئەمەیش بەهۆی کێشمەکێشی توندی نێوان خودی بالاّی کچەکە و خولیای شووکردنیبوو بە دکتۆرەکە، چوونکە خودی بالاّی بەردەوام ئەوەی بە گوێیدا دەچرپاند کە گوێڕایەڵی دایبابی بێت و چیدیکە نامە بۆ دکتۆرەکە نەنێرێ، لەلایەکی دیکەشەوە حەزێکی زۆری هەبوو شوو بە دکتۆرەکە بکات. جا کێشەکە بە چارەسەرێك کۆتاییهات کە ئەویش ئیفلیجیی ئەو قۆڵ و دەستەی بوو کە نامەی پێدەنووسی، لێرەدا گرفتاربوونی کچەکە بە ئیفلیجبوون هۆکارێکی بەرگری بوو کە کچەکەی لە کێشەکانی دەربازکرد .

ئەمە لێکدانەوەی فرۆیدە بۆ نەخۆشیی هیستیریا، بەلاّم ئێمە پێمانوایە کە لێکدانەوەیەکی زۆر دیاریکراوە، چوونکە تەنها دەیەوێ نەخۆشییەکە بە یەك لایەنی دیاریکراوی سێکسیی لێکبداتەوە. راوبۆچوونی باوی ئێستە ئەوەیە کە لە لێکدانەوەدا تەنها روونەکرێتە یەك هۆکاری دیاریکراوی وەك سێکس، بەڵکو هیستیریا بەهۆی چەندان هۆکارەوە پەیدادەبێت کە گرنگترینیان: گونجانی پڕ لە کەموکورتی لە رووبەڕووبوونەوەی ژیانی واقیعی و گوزارشتکردن لە سەرسوڕمان و دەستوپێ بزرکردن لەهەمبەر ئەو هەڵوێستەی کە تاك بەرگەی ئەوە ناگرێ رووبەڕووی بێتەوە، ئەمەیش بەهۆی چەند کێشمەکێشێکی دەروونیی دێتەکایەوە کە سەرچاوە لە ژیانی رابردوویان دەگرێت و لەئەنجامی بێبەشبوون و چەپاندنە هەڵچوونییەکان و بێهواییدا هاتووەتە ئاراوە کە لەجیات ئەوەی تاك هەوڵ بدات بەسەر کۆسپوتەگەرەکاندا زاڵبێت، وەك

فێڵێکی بەرگریی دەروونی رووداوەکاتە رەفتاری هیستیری بۆئەوەی پاشەکشە بکات و لە ئەستۆگرتنی بەرپرسیاریەتیی رەتبکاتەوە. بەمەیش توانای ئاراستەکردنی رەفتارەکانی لەدەست دەدات و خۆی دەخاتە نێو هەڵوێستێکەوە کە خەڵکان سۆزی پێببەخشن و بەزەییان پیایدا بێتەوە و وایان لێبکات لە چارەسەرکردنی گرفتەکەیدا هاوکاریی بکەن و کار بۆ پاراستنو سەرپەرشتیکردنی بکەن. بەڵام ئەم بەڵگەهێنانەوەیە بەتەنیا بەس نییە، چوونکە لەتەك ئەمەدا هۆکارێکی دیکەیش هەیە ئەویش هۆکاری ئامادەییە، چوونکە ئەو کەسەی گرفتاری هیستیریا بووەتەوە، زۆربەی جار زوو هەڵدەچێت و شەرمن و بێدەنگ و پارێزکار و تا ئاستێك نامۆیە و زوو حەزی دەچێتە سەر شت و زۆر سۆزاوییە. یەکێکی دیکە لەو هۆکارانەی کە پەیوەندییان بە ئامادەگیی گشتییەوە هەیە و بە دروستکەری هیستیریا دانراوە (نەخۆشیی سیل و ئالوودەبوونە بە شەرابەکانی کهولی) ئەم دوو هۆکارەیش دەبنە هۆی لاوازکردنی ئەو پێکهاتەیەی کە رێگە بۆ گونجانی کەسێتیی خۆش دەکات.

ماك و نیشانەکانی هیستیریا:

ماك و نیشانەکانی نەخۆشیی هیستیریا جۆراوجۆرن، ماکەکانی بریتین لە:

یەکەم: ماکەکانی جەستەیی کە ئەمانە دەگرێتەوە:

ا) ماکەکانی جوولەیی.

ب) ماکەکانی خۆراکی.

دووەم: ماکەکانی ئەقڵیی، کە ئەمانە دەگرێتەوە:

ا) لەدەستدانی یادگە.

ب) رۆیشتن لە کاتی خەودا.

ج) گەڕان و سووڕانی نەستییانە.

ئێستە بەجیا باسی ئەو ماکانە دەکەین:

ماکەکانی جەستەیی:

ئەم ماکانە ئەو لایەنە نەخۆشیاویانە دەگرنەوە:

١) ئیفلیجبوونی هیستیری.

٢) هەڵە دەمارییە هیسترییەکان.

٣) گرژبوونەکانی هیستیری.(گرژبوون و بەندبوونی ماسوولکە).

٤) لەرزینەکانی هیستیریی.

٥) نۆرەکانی گرژبوون.

٦) لەدەستدانی توانای قسەکردن.

ئیفلیجبوونی هیستیری:

ئەم ماکە جەستەییانە بەشێوەیەکی هێندە کتوپڕ سەرهەڵدەدەن کە پێشتر نەخۆش سکاڵای لەدەست هیچ نەخۆشی و کەموکورتییەك نەکردووە لەو بەشەی کە دووچاری ئیفلیجبوونەکە دەبێتەوە، بۆنموونە: هەندێ سەرباز هەن کاتێ لە بەرەکانی جەنگدا فەرمانی تەقەکردنیان پێدەدرێت پەنجەی تەقەکردنیان ئیفلیج دەبێت.

لێکۆڵینەوەکانی توێکاری ئەوەیان سەلماندووە کە دۆخی جەستەیی هەندێ لەو سەربازانەی کە لەکاتی جەنگدا پەنجەیان ئیفلیج دەبێت، هۆیەکەی زیاتر بۆ لایەنی دەروونیی دەگەڕێتەوە نەك ئەندامی و جەستەیی. زۆربەی جار نەخۆش ئەو کەموکورتیانەی جەستەیی وەك هۆکارێکی بەرگریی بەکاردێنێت و لەو هەڵوێستانەی دەرباز دەکات کە حەزیان پێناکات، یان بۆ دەربازبوونە لە رووگیرییەك کە هەلومەرج بۆی دروستکردووە.

دۆخی (دۆرا) کە پێشتر باسمانکرد لە دۆخی ئیفلیجبوونە هیستیرییەکانە. دۆرا بەهۆی کێشەی توندی نێوان خودی باڵا کە داوای لێدەکرد گوێڕایەڵی دایبابی بێت، لەگەڵ هەندێ لەو خولیایانەی کە لەهەمبەر شووکردن بە دکتۆرەکە هەستی پێدەکردن، پەنای بردە بەر

ئیفلیجی. بۆیە کێشەکە بە چارەسەرێك کۆتایی هات ئەویش ئیفلیجبوونی ئەو قۆڵەی بوو کە نووسینی پێدەکرد. لێرەدا گرفتاربوون بە ئیفلیجی هۆکارێکی بەرگرییە کە کچەکەی لە کێشمەکێشان دەرباز کرد.

هەڵە هیستیرییە دەمارییەکان:

ئەو هەڵانە گەلێ زۆرن، لەوانە: مژین، گمەگمکردن بە قورگ و ، تەتەڵەکردنی لێو و رووگرژبوون، پێلو فڕین و هتد. گشت ئەو جوولانە خۆنەویست و خێران و هیچ ئەرکێکیان نییە.

دەبێ ئەم هەڵانە لە بنەڕەتەوە بە مەسەلەیەکی دەروونیی دابنرێن، بەمەیش ئەوپەڕی توانای خۆمان بخەینە گەڕ تا لەوە دڵنیابین کە تاکەکە گرفتاری هیچ نەخۆشی و کەموکورتییەکی هەڵچوونیی نەبووەتەوە، چوونکە کێشمەکێشی ئەقڵیی رۆڵێکی گرنگ لە دروستکردنی ئەو جۆرە جوولە دەمارییە هاوکات و هاوتەریبانەدا هەیە. ئەم هەڵانە لەنێو ئەو کەسانەدا زۆر باوە کە لەمێژووی ژیانیانەوە دەزانین زۆر رووداوەکانە کارو کۆششی ئەقڵی و زێدەڕۆیی تیا دەکەن، هەروەها لەنێو ئەو کەسانەیشدا دەبینرێ کە سروشتی کارەکەیان وا دەخوازێ بەیانیان زوو لە خەو بێداربینەوە و تاکاتێکی درەنگی شەو نەخەون.

گرژبوونەکانی هیستیری:

مەبەستمان لەو گرژبوونە ئاساییانە نییە کە هەندێ جار دووچاری دەبین و کتوپڕ روودەداتو جۆرە ئازارێکمان پێدەبەخشێت و زۆربەی جار بەهۆی زۆر سەرمابوون و زۆر گەرمابوون و هەوکردنی توندەوە دووچارمان دەبێت.

گرژبوونەکانی هیستیریی لەوانەی پێشوو جیاوازن و بەچەند هۆکارێکی دەروونیی روودەدەن. لە گرژبوونە بەناوبانگەکانی هیستیریش: پەککەوتنی تەواوی ماسوولکەی پەنجەیە لەکاتی نووسین. هۆیەکەیشی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە کەسێك نووسینی وەك پیشە بۆخۆی هەڵبژاردووە، بەڵام نووسینەکانی سەرکەوتوو نەبوونە و خەڵك پەسندیان نەکردووە، بۆیە ماسوولکەی پەنجەکانی گرفتاری گرژبوون دەبن بۆئەوەی چیدیکە خەریکی ئەو پیشەیە

نەبێتو وازی لێبهێنێ، لەهەمان کاتدا ئەو کەسە لەکاری دیکەدا پەنجەکانی ئاسایین و گرفتاری گرژیی نابن.

نموونەیەکی دیکەی گرژبوونەکانی هیستیریی ئەو گرژبوونەیە کە ژەنیاران و تایپیستەکانو دروستکەرانی کاتژمێر و فەرمانبەرانی بگۆڕەکانی تەلەفۆن گرفتاری دەبن. ئەو هۆیەی وادەکات کە ئەو کەسانە گرفتاری ئەو گرژییە ببنەوە، نیگەرانی و ئەو کێشە دەروونیان کە بەهۆی بێزاربوونیان لە کارەکانیانەوە سەرهەڵدەدات.

لەرزینەکانی هیستیری:

ئەم لەرزینانە دووچاری گشت شوێن و ئەندامەکانی جەستە دەبنەوە، هەندێ کاتیش لە دوای ڕووداوێکی دیاریکراوی وەك شەڕوکێشە و بیستنی هەواڵی ناخۆش و کاتی تەنگەتاوی و بێهیواییەکان لە ژیانی ئاساییماندا ڕووبەڕوویان دەبینەوە.

بەلاّم لەرزینەکانی هیستیریی دەبنەهۆی ئەوەی کەسی گرفتار نەتوانێ هەندێ کار بکات و لە هەندێکی دیکەشدا هیچ گرفتێکی نابێ. بەناوبانگترین و باوترین لەرزینەکانی هیستیریی ئەو جۆرانەن کەپەیوەندییان بە کارەوە هەیە، ئەم جۆرە لەرزینانە نایەڵن کەسی گرفتار بتوانێ رزقوڕۆزێی خۆی دابین بکات، ئەمە بەزۆری بەسەر نووسەر و کەیبانووی ماڵ و کرێکارانی میکانیکی دێت. ئەوەی سەیریشە ئەوەیە کە ئەم لەرزینانە تەنها لەو کاتانەدا پەیدا دەبن کە خەریکی ئەنجامدانی کاری خۆیانن.

نۆرەکانی هیستیریی:

بریتین لەچەند نۆرەیەکی گرژبوون کە هەندێ جار چەند خولەکێك و هەندێ جاری دیکەش چەندان ڕۆژ دەخایەنێ. هەندێ جار ئەو نۆرانە هێندە توند دەبن کە گشت جوولەکانی جەستە دەگرنەوە، هەروەها قیژە و ئاه هەڵکێشانیشی لەگەڵدایە(بەبێ فرمێسك)، ئەو کەسانەی گرفتاری ئەو دۆخە دەبن نیگاکانیان پڕە لە سەرسوڕمان. دوای نۆرەکەیش کەسە گرفتارەکە لە سەرسوڕمان (trance)دا دەبێت، هەروەها حەز ناکات قسە بکات و وەلاّمی پرسیار بداتەوە، بەئاسانیش دەکەوێتە ژێر باری فەرمان و داواکاریی خەڵکەوە. تەنها دادەنیشێت و

لە خەڵکان و شتەکانی دەوروبەری دەنوارێ. ئەوەی لەکاتی گرفتاربوونی کەسێك بەو نۆرانەوە گرنگە ئەنجام بدرێت ئەوەیە کە لە ژوورێکدا ئینجا یان لەسەر زەوی یانیش لەسەر قەنەفەیەك دابنرێت و وازی لێ بهێنرێ. نەخۆش لەم جۆرە نۆرانەدا زیانێکی کەمی بەردەکەوێت کە زیاتر بەهۆی هەڵچوونەکەیەتی.

نۆرەی هیستیری لە نۆرەکانی پەرکەم جیایە، چوونکە لە نۆرەی پەرکەمدا کەسی گرفتار نازانێ چی لەدەوروبەری روودەدات واتا بێهۆشە.

نۆرەکانی پەرکەم کتوپڕ و خۆنەویستانەن و هیچ پەیوەندییەکیان بە هەڵوێستی خودەوە نییە و وەك کاردانەوەیەك لەهەمبەر ورژێنەرەکانی دەرەکییەوە روونادەن، بەڵام نۆرەکانی هیستیری لەو کاتانە زۆر بە دەگمەن روودەدەن کە تاك بەتەنهابێت، چوونکە هۆکارێکە بۆ سەرنجراکێشانی خەڵك و داواکردنی بەشداریکردنی ویژدانیانە.

چەند جیاوازییەکی دیکەیش لەنێوان نۆرەی هیستیری و پەرکەمیدا هەن کە بریتین لەمانە:

١) نۆرەی هیستیریی توندییەکی هەڵچوونیانەی هەیە، بەڵام نۆرەی پەرکەم نیەتی.

٢) لە نۆرەکانی پەرکەمدا کەسی گرفتار هیچ هەولێك بۆ پاڵنان و گرتن ناخاتە گەڕ، بەڵام لە نۆرەکانی هیستیریدا کەسی گرفتار هەوڵی پاڵنان و راکێشانی تەن و شتەکانی دەوروبەری دەدات.

٣) نۆرەکانی پەرکەم بەهۆی نەبوونی هەماهەنگی و گونجانی نێوان سەنتەرەکانی مێشکەوە روودەدات، بەڵام لە نۆرەکانی هیستیریدا کێشەی ئەقڵی و هەڵچوونیی هەیە و هیچ جۆرە تێکچوون و لەناوچوونێکی بەشەکانی مێشکی پێوە نییە. بۆیە کەسانی پسپۆڕ بەهۆی شەپۆلی کارەباییەوە سەنتەرەکانی مێشك دەپشکنن و نۆرەکانی هیستیریا و پەرکەم لەیەکتری جیا دەکەنەوە.

٤) نۆرەکانی هیستیریی وەك هۆکارێکی هەڵاتن لەو هەڵوێستانەدا بەکاردێن کە هەندێ نەهامەتی و تەنگ و چەڵەمە بۆ نەخۆشەکە دروست دەکەن.

نەمانی توانای قسەکردن:

ئەم ماکە نەخۆشیاوییە دوو لایەن و دیمەنی هەیە:

١) نەمانی توانای قسەکردن بە دەنگی بەرز.

٢) نەمانی یەکجاری توانای قسەکردن.

ئەم دۆخانە بەهۆی بێهیوابوون و نیگەرانی و هەستکردن بە سەرشۆڕی و شکستەوە دێنەکایەوە، چەندان دۆخی لەم جۆرە لەکاتی جەنگدا هاتوونەتە ئاراوە.

ئەوەی گرنگە ئەوەیە کە لەم دۆخانەدا کەموکورتیی ئەندامی لە ئۆرگانەکانی قسەکردندا نین و زۆر ساغ و دروستن و دەتوانن ئەرکەکانی دیکەی جگە لە قسەکردن ئەنجام بدەن، وەك: هەناسە و قووتدان و خواردن و هتد... ئێستە دۆخێکی نەمانی توانای قسەکردنی هیستیری دەخەینەڕوو بۆ ئەوەی بزانین تا چ ئاستێك هۆیەکانی جۆراوجۆر کاریگەرییان لەسەر ئەم ماکە نەخۆشیاویەدا هەیە. ئێوە و دۆخەکە:

کچێکی نۆزدەساڵیی کە قوتابیی یەکێك لە پەیمانگەکانی باڵابوو، زۆر بەناز بەخێو کرابوو، چوونکە لەهەموو براکانی بچووکتر بوو، هەروەها تاکە کچی خانەوادە بوو لەنێو چوار برادا، بۆیە بەردەوام داواکارییەکانی دەخرانە سەرچاو. هەرچەندە هۆکارەکانی دڵخۆشی و حەسانەوە بۆ کچەکە فەراهەم کرابوون، بەڵام هەستی بە غەم دەکرد... کچەکە لەم بارەیەوە دەڵێ: هەر کاتێك کەسێکم بدیبوایە کە بەدەست دەرد و ناخۆشیەکەوە دەناڵێنێ، هیوام دەخواست گشت دەرد و ناخۆشی و قەزاکانی لەمن کەوێ... هەموو ئاواتێکم ئەوەبوو کە خەڵك بە دڵخۆشی و کامەرانی ببینم.

کچەکە لەگەڵ خانەوادەکەیدا لە گوند دەژیا، دواتر بۆ خوێندن هاتە قاهیرە، کاتێ هەستیکرد لە قاهیرە هیچ خزم و کەسێکی نییە، لە بەشە ناوخۆییەکی قاهیرە نیشتەجێبوو و لەوێدا دووساڵی بردەسەر. بەڵام حەزینەدەکرد لەگەڵ کەسانی نێو ناوخۆییەکە تێکەڵ بێت تەنها ئەو کچانە نەبێت کە لەهەمان ژوورەکەی ئەودا بوون. تەنانەت ئازار و دەردەسەرییەکی زۆری بەدەست ئەوانیشەوە چەشت و خەرجیی مانگانەی لێ خەرجدەکردن..

کچەکان بەچەندان شێوە زۆریان هەراساندەکرد، بەلاّم کچەکە هەندێ جار بە بێدەنگی و هەندێ جاریش بە ملکەچکردن و خۆدوورخستنەوە لە بەشە ناوخۆییەکە ڕووبەڕووی ئەو هەراسانکارییە دوژمنکارانەیە دەبوویەوە، ئەمەیش بووە هۆی ئەوەی هێندە غایب ببێت کە ڕێگەی پێنەدرێ بچێتە نێو تاقیکردنەوەوە. کچەکە ناچاربوو تا ساڵی خوێندن تەواو دەبێت لەبەر چەند هۆیەك کەپەیوەندییان بە تاقیکردنەوەی کردارییەوە هەبوو، ناچاربوو هەر لەبەشە ناوخۆییەکەی قاهیرەدا بمێنێتەوە و دواتر بگەڕێتەوە لای کەسوکاری کە لە گوند دەژیان، بەلاّم دەستەخوشکەکانی نێو بەشە ناوخۆییەکە هێندەیان وەڕسکردبوو کە لەهەمان ژووردا لەگەڵیان نەدەخەوت و پێی باشتربوو لەسەر قەنەفەکەی نێو هۆڵدا بخەوێت.

ڕۆژێك هەندێ پۆشاکی خۆی بزرکرد، وایزانی هاوڕێیەکانی وەك گاڵتەپێکردن و تەشقەڵەیەك لێیان شاردووەتەوە. کاتێ کچەکەی هاوڕێی دەزانێ گومانی خستووەتە سەری، قڕەیەکی زۆر و قژ ڕاکێشان و جنێو و دەستەوشاندنی تیادا بەکارهات. لێرەدا کچەکە دەڵێت:(کچەکەی هاوڕێم هۆی ئەو دوژمنکارییەی ڕوونکردەوە گوتی ئەی هەر تۆ نەبووی چاویلکەکەی منت شکاند، منیش بە دەنگێکی زۆر بەرز هاوارمکرد و گوتم هەی تاوانکار... سوێند دەخۆم کە یەکەم جاربوو لە ژیانمدا ئەو وشەیە بەکاربهێنم، دوای ئەم قیژەیە ئیدی نازانم چیم بەسەرهات. چوونکە دواتر پێمیان گوت کە من بۆ ماوەی سێ کاتژمێر لەسەر ئەم دۆخە مامەوە و لەماوەی ئەو سێ کاتژمێرەشدا ماوەماوە دەمگوت هەی تاوانکار، تا وەئاگا هاتمەوە و بێدەنگ بووم).

لێدوان لەسەر دۆخەکە:

١) هۆیە ڕاستەوخۆیەکانی ڕوودانی دۆخەکە، هەستکردنی کچەکە بووە بە سستوسووکبوون و جاڕسبوون لە بەشە ناوخۆییەکە.

٢) هەستکردن بە شکست بەهۆی وەرنەگیران و قبوڵنەکردنی لە تاقیکردنەوەکان.

٣) هۆیە خێراکەرەکانی ئەو جۆرە دۆخە هیستیریانە دەمەقاڵێ و قڕەی نێوان کچەکە و یەکێك لە کچەکانی نێو بەشە ناوخۆییەکە بووە کە تیایدا جنێو و قسەی ناشرین بەکارهاتووە.

٤) هەڵبژاردنی ئەو ماکە هیستیرییە بەم شێوەیە هۆکارێکی هەلاّتن بووە بۆ دەربازبوون لەو قەیرانە رووگیرەی کە هەلومەرجەکان بۆیان دروستکردبوو، بە واتایەکی دیکە: دەڵێین کە ماکی هیستیریی تەنها هۆکارێك بووە و نەخۆشەکە بۆ هەلاّتن لە دۆخێك بەکاری هێناوە کە تیایدا هەست بەوە دەکات ناتوانێ رووبەڕووی بێتەوە، دوای ئەوەی کەسێتییەکەی بەهۆی ئەو کێشمە کێشە ئەقڵیەوە داڕووخاوە کە هێدمە دەروونییە یەك لەدوای یەکەکان و چەپاندن و شەکەتبوون بەسەریان هێناوە.

ماکەکانی خۆراکیی:

ئەم ماکانەش دوو رەهەند و دیمەنیان هەیە:

١ — نەمانی حەزی خواردن.

٢ — چلێسی و زۆرخۆری:

نەمانی حەزی خواردن بەدوو شێوەی بەشەکی و هەمەکی روودەدات، ئەم ماکەش بە ئامرازێك بۆ نارەزایی و سەرنجڕاکێشانی خەڵکان و نیگەرانکردنیان لەهەمبەر نەخۆشەکە دادەنرێت. بەزۆریش ئەو منداڵانە گرفتاری دەبن کە ئەندامانی خانەوادەکانیان نایەڵن لەسەر یەك سفرە نانیان لەگەڵدا بخۆن. هەروەها ئەو منداڵانەش گرفتاری دەبن کە بەردەوام هەڕەشەی ئەوەیان لێدەکرێ لەقسەکردن و گفتوگۆی نێوان ئەندامانی خانەوادە بێبەش دەکرێن. ئەم دیاردەیەش تەنها هۆکارێکی پیشاندانی نارەزاییە لەهەمبەر ئەو رەفتارانەی دایبابان کە بە جارسکردنی منداڵان دادەنرێ. منداڵ بەشێوەیەکی نەستیی خۆی دەخاتە نێو ئەم دیاردەی نەمانی حەزی خواردنەوە.

هەندێ جاریش مانگرتن لە خواردن بەشێوەیەکی نەخۆشیاوی بەهۆی چەند هەراسانکردنێکی هەڵچوونییەوە روودەدات. دەتوانین بە نموونەیەك ئەم مەسەلەیە جوانتر روونبکەینەوە: کچێکی تەمەن حەڤدەساڵی زۆر قەڵەو بوو، ئەمەیش وایکردبوو کە هاوپۆلەکانی قوتابخانە هەراسانی بکەن، ئەم هەراسانکردنەیش جۆرێك بێزاری و تەنگەتاویی بۆ دروستکردبوو. لێرەدا کچەکە خواردنی کەمکردەوە و وردەوردە حەزی خواردنی نەما و

بەشێوەیەکی سەرنجڕاکیش کێشی دابەزی. خانەوادەکەی تۆقین و بردیانە نەخۆشخانە، چوونکە نەمانی حەزی خواردن وای لێکردبوو مان لەخواردن بگرێت.

دکتۆرەکان ئەو باوەڕەیان لەلای دروستکردبوو کە ئەگەر خۆراك بخوات کێشی لەشی دەگەڕێتەوە سەر دۆخی ئاسایی و قەڵەویش نابێتەوە، لەژێر کاریگەریی ئەو باوەڕپێهێنانەوە کچەکە دوای ماوەیەکی زۆر وردەوردە دەستی بە خواردنی خۆراك کردەوە.

هەندێ جار دۆخی دیکەی لەم شێوەیە دروست دەبن، بەلاّم پێچەوانەی دۆخی نەمانی حەزی خواردنە، واتا لەسەر شێوەی زۆرخۆری و چڵێسییەکی زیاد لەئەندازە دێتە ئاراوە، ئەم دۆخە نەخۆشیەش دۆخێکی هیستیرییە و بەهۆی شڵەژانە هەڵچوونییەکانی تاکەوە دروست دەبێت.

ماکەکانی هەستیی:

ئەم ماکانە دابەش دەبنە سەر دووبەش: بەشێکیان پەیوەندیی بە بینین و چاوەوە هەیە، بەشێکیشی پەیوەندییان بە هەستکردنەوە هەیە.

بەشی یەکەم دابەش دەبێتە سەر دووبەش:

ا) کوێربوونی بەشەکی.

ب) کوێربوونی هەمەکی.

کوێربوونی هیستیریی بەگشتی بەهۆی تەقینەوەی بۆمباکانی نێو جەنگ و بەشێوەیەکی کتوپڕ دروست دەبێت، ڕەنگە چاوێك یان هەردوو چاوبگرێتەوە. ئەو کەسەی گرفتاری کوێربوونی هیستیریی بووەتەوە، وەك هۆکارێك بۆ خۆ دوورگرتن لە ناخۆشی و تەنگەچەڵەمەکانی بەردەمی بەکاریدەهێنێ، واتا لە دۆخەکە هەڵدێت.

ئەمە لەبارەی کوێربوونی هیستیریانەی هەمەکییەوە، بەلاّم لە کوێربوونی بەشەکیانەی هیستیریدا تێبینیی دۆخەکانی تێکچوون و غەلوغەش پەیدابوونی بینین دەکەین کە لەلایەنێکی دیاریکراوەوەیە، بۆنموونە: نەخۆشەکە دەتوانێ ڕۆژنامە بخوێنێتەوە، بەلاّم ڕێگەی چوونە سەر کار و ماڵەوە نابینێ.

٢) نەمانی هەستکردن: ئەمەیش بەشێوەیەکی بەشەکی روودەدات، واتا هەستکردن لەبەشێکی دیاریکراوی جەستەدا بەتەواوەتی نامێنێ و هەرگیز مرۆڤ هەست بە ئازارەکانی ئەو بەشە ناکات، دیاریکردنی ئەندام و شوێنە بێ هەستەکە کارێکی زۆر ئاسانە.

ماکەکانی ئەقڵی:

بەرجەستەترین ئەو ماکە هیستیریانەی پەیوەندییان بە لایەنەکانی ئەقڵییەوە هەیە، نەخۆشییەکە کە پێی دەگوترێن نەمانی یادگە (فقدان الذاکرة)، کە دووجۆرە:

١) نەمانی تەواوی یادگە: تیایدا تاك گشت زانیاری و رووداوەکانی تایبەت بەخۆی لەیاد دەکات، تەنانەت ناو و ناونیشانی خۆیشی لەیاد دەکات و نازانێ لە کوێوە هاتووە و خزمو کەسەکانیشی ناناسێتەوە.

٢) لەیادچوونی چەند رووداوێکی دیاریکراو کە پەیوەندیی بە ژیانی نەخۆشەوە هەیە، بۆ نموونە: جووتیارێکی تەمەن سی سالیی هەبوو کە کەوتبووە نێو دۆخی سەرسوڕمان و خەیاڵڕۆیشتنەوە و کەسێك هێنایە نەخۆشخانەیەکەوە. کاتێ پرسیاریان لێیکرد ناوی خۆی لەیادکردبوو و نەیدەزانی لەکوێوە هاتووە و ماڵ و شوێنی کاری لەکوێیە و ناوی هاوڕێیانیشی لەیادچووبۆوە. ئەو جووتیارە رۆژی شەممە هێنرایە نەخۆشخانە. کاتێ پشکنینی بۆ کرا دەرکەوت هیچ کەموکورتییەکی ئەندامیانەی نییە. رۆژی دووشەم بەتۆقینەوە لەسەر پێخەفەکەی هەڵسایەوە و پرسیاری لە پەرستارێککرد کێ هێناویەتییە نەخۆشخانە و بۆ؟ ئەوسا ناوی خۆی بە پەرستارەکە گوت و پێشی راگەیاند لەکوێوە هاتووە. هەروەها گوتبووی کە لەسەری پێویستە بچێتە بنکەی پۆلیس چوونکە رووداوێکی کردووە و باسی ئەوەیکردبوو کە کاتێ ئوتومبێلە پڕ لە سەوزەواتەکەی لێخوڕیوە، پیرەمێردێکی خستووەتە ژێرەوە و کوشتوویەتی. چوونکە پیرەمێرد لەشەودا یەکسەر لە کێڵگەکە هاتووەتە دەرەوە و ئەویش نەیتوانیوە خۆی لێ لابدات، ئەم رووداوە دووچاری شڵەژانێکی زۆری کردووە و کاتێ چووەتە لای هاوڕێکانی بۆئەوەی رووداوەکەیان بۆ بگێڕێتەوە و ئەوانیش زۆریان ترساندووە و ئامۆژگارییان کردووە کە پێویستە هەواڵەکە بە پۆلیس بگەیەنێ، دواتر لەو کاتەی کە بەرەو

بنکەی پۆلیس چووە یادگەی خۆی لەدەستداوە و گشت شتێکی لەبیر چـووەتەوە و کەوتووەتـە دۆخی سەرسوڕمان و خەیاڵڕۆیشتنەوە و کەسێك هێناویەتییە نەخۆشخانە.

بەڵام لە دۆخی لەدەستدانی بەشێکی یادگەدا واتا دۆخی(ئەمنیزیای بەشـەکی)، نـەخۆش شتێك لەیاد دەکات کە پەیوەندیی بە هەڵچوونێکی توندەوە هەیە. دەتوانین ئەم جۆرەیـان بـەم نموونەیە روونبکەینەوە: ئەفسەرێکی فڕۆکەوان لە راژەی سەربازیی هـەڵات و خـۆی دزییـەوە، دواتر لە لۆکەندەیەك بینرایەوە کە جلی مەدەنیی پۆشیبوو. کاتێ پرسـیاریان لـەو رەفتـارەی کـرد، نـەیتوانی وەڵامبداتـەوە چـوونکە لـەبیریکردبوو. کـۆی مەسـەلەکەیش ئـەوەبوو کـە ئەفسەرەکە رقی لە کارەکەی دەبوویەوە و لێی دەترسا، بەڵام لەهەمان کاتـدا نەیـدەتوانی واز لە کارەکەی بهێنێ چـوونکە دەسـگیرانی کـچێك بـوو کـە زۆری خۆشدەویـست، جـا ئەگـەر کارەکەی خۆی جێهێشتایە و لە فڕین خۆی دوور خستبایەوە، کارەکـەی لەدەسـت دەدا و لـەو کرێیە زۆر باشە بێبەش دەبوو کە فڕۆکەوانان وەریدەگرن، ئەمەیش دەبـووە هـۆی تێکـچوونی دەسگیرانییەکە. بۆیە رۆژ بەرۆژ ئەو ترسە لە دەروونیدا پەرەی دەسەند تا بەو شێوەیە هـەڵات کە پێشتر باسمانکرد، نەمانی یادگە لەو دۆخەدا تەنها ئەو رووداو و یادەوەرییانـە دەگرێتـەوە کە پەیوەندییان بە کارەکەیەوە هەیە.

دۆخـەکانی لەدەسـتدانی یادگـە دۆخێکـی دیکـەی لەگەڵـە کـە پێیـدەگوترێ (گـەڕان و پیاسەکردن Fugue)، دەتوانین ئەم دۆخە بەم نموونەیە روونبکەینەوە: پیاوێکی تەمەن سـی ساڵی لەماڵ چووە دەرەوە بۆئەوەی بەشداریی لە کۆبۆنەوەیەکی تایبەت بە کارەکـەی بکـات، بەڵام نەگەیشتە کۆبوونەوەکە، دوای سێ رۆژ خۆی بینییەوە لە شـارێکدا پیاسـە دەکـات کـە نزیکەی ٢٠٠ میل لـە شـارەکەی خـۆی دوورە و کەسـەکە نـەیتوانی بەسـەرهاتەکەی خـۆی بیربێتەوە، چوونکە یادگەی خۆی لەدەستدابوو. لەکاتی شرۆڤەکردنی دۆخەکەیدا روونبوویـەوە کە : پیاوەکە پەیوەندیی لەگەڵ ژنێکی بەمێرد هەبووە و لەوە ترسـاوە ژنەکـەی خـۆی بەمـە بزانێ. بەر لەوەی ماڵەوە بجێبهێڵێت و بەرەو کۆبوونەوەکە بڕوات، زەنگی تەلەفۆن لێـی داوە، کاتێکیش تەلەفۆنەکە هەڵـدەگرێت کـەس وەڵامـی ناداتـەوە. لـە رێگەشـدا کتـوپڕ دەبینـێ

نوتومبێلەکەی پشتی، مێردی ئەو ژنە لێی دەخوڕێت کە خۆشیدەوێت، بۆیە دەشڵەژێ و زۆر دەترسێ و زۆر بەخێرایی لێدەخوڕێت، دواتر لە ئوتومبێلەکەی دادەبەزێت و بە شەقامەکانی شارەکەدا رادەکات تا دەگاتە ئەو شوێنەی کە لێی دۆزرایەوە. لەکاتی راکردنەکەیشیدا ترسێکی زۆر و حەزی هەلاتن لەو قەیرانە پاڵیان پێوەدەنا.

دۆخێکی دیکە هەیە کە بە دۆخی گەڕان و پیاسەکردن دەچێت، ئەویش دیاردەیەکی ناسراوی نەخۆشییە و بە(پیاسەکردنی کاتی خەو Somnabulism) ناسراوە. دیاردەی پیاسەکردنی کاتی خەوتن رێك بە پیاسەکردنەکانی پێشوو دەچێت ، بەلاّم نەك لە دۆخی بێداریدا، بەڵکو لە دۆخی خەوتندا.

لەم دۆخەدا کۆمەڵێك بیری پەیوەندار بە یادەوەریە سروشت هەڵچوونییەکان بەسەر نەخۆشەکەدا زاڵە. کاتێ ئەو هزرانەیش دێنە چینی سەروو و خۆیان بەدیاردەخەن، ئەوا دیاردەی پیاسەکردنی کاتی خەو یان شەوڕۆ دروست دەبێت. ئەم دیاردەیەش بەم نموونەیەی خوارەوە روونددەکەینەوە: منداڵێك دایکی خۆشدەویست و رقی لە باوکی دەبوویەوە چوونکە باوکی لەگەڵی زۆر توندوتیژبوو، لەهەندێ شەودا و لەکاتی خەوتنیدا دەچووە ئەو ژوورەی کە دایکی تیایدا خەوتبوو و دەیویست لەو لایە بخەوێت کە دایکی لەسەری خەوتووە.

هەرچەندە ئەو نەخۆشانە لەکاتی گرفتاربوون بە دۆخەکە لە دۆخی خەوتندان، بەلاّم توانای درککردنیان بە ئاگایە.دەتوانین بەمەیش بەڵگەی ئەو راستییە بهێنینەوە کە نەخۆش لەکاتی شەوڕۆیەکەدا بەرەو ئەو دەرگەیانە دەچێت کە کراونەتەوە. هەروەها تێبینییەکی دیکەیش هەیە کە پەیوەندیی بەو دیاردە هیسترییەوە هەیە، لەوانە کاتێ نەخۆش بەیانی لە خەو رادەبێت نازانێ چی بەسەرهاتووە و چیکردووە، هەروەها زۆر ئاسانە باوەڕ بە نەخۆشەکە بهێنین کە لەکاتی پیاسەکردنەکەیدا بچێتەوە شوێنی جارانی خۆی و جلوبەرگی خەوتن لەبەر بکات و بچێتە سەر پێخەفی خۆی، هەموو ئەو شتانەیش دەکات بەبێ ئەوەی ئاگای لەخۆبێت. نموونەیەکی دیکە دەهێنینەوە کە بەڵگەی سەلماندنی ئەو قسانەمانە: قوتابییەك هاتە نۆڕینگەی دەروونی و سکالای لەدەست ئەو رەفتارانە دەکرد کە لەکاتی خەوتندا ئەنجامیان

دەدات، چوونکە لەکاتی خەوتندا هەڵدەسێت و کەمێك لە ماڵدا دەگەڕێت و دواتریش دەچێ دەخەوێتەوە، ئەگەر بێداریش بوویەوە و خانەوادەکەی پێیانگوت کە چیکردووە باوەڕ ناکات، چوونکە هەرگیز هەست بە رەفتارەکانی کاتی خەوتنی خۆی ناکات.

قوتابییەکە هۆی چوونی بۆ نۆڕینگە دەروونییەکە روونکردەوە تاکو چارەسەری بکەن، چوونکە هەندێ جار رەفتارەکانی کاتی خەوتنی زۆر مەترسیدار دەبێت. پێش دووهەفتە لە هاتنی بۆ نۆڕینگەکە، خەونێکی هەراسانکاری بینیبوو(لە خەوندا بینیبووی کە کەسێك وەك تۆڵەکردنەوە شیشی زۆر تیژ لە چاوانی رادەکات). کاتێ قوتابییەکە دەیەوێ خۆی دەرباز بکات و رابکات، دەبینێ دەرگەکە داخراوە، بۆیە دەیەوێ بەهەر شێوەیەکبێت خۆی دەربازبکات و زۆر بەخێرایی خۆی بە پەنجەرە شووشەییەکەی سەر دەرگەدا دەدات، ئەم خۆپیاکێشانەیش رمبەیەکی زۆر گەورە دروستدەکات، ئەمە لە کاتژمێر سێیی بەیانیدا روودەدات و گشت ئەندامانی خانەوادە لەخەو رادەپەڕن بۆ ئەوەی بزانن چی روویداوە، دەبینن قوتابییەکە بە برینداریی لە هۆڵەکە کەوتووە و پشت و قۆڵی برینداربووە. قوتابییەکەیش راستەوخۆ دوای هێدمەکە لەخەو بێدار دەبێتەوە و خانەوادەکەی برینەکانی دەپێچنەوە و چارەسەری پێویستی بۆ دەکەن.

قوتابییەکە لەم دۆخەدا چەند هزر و یادەوەرییەکی هەیە کە سروشتێکی هەڵچوونییان هەیە، مەبەستمان ئەو هزر و یادەوەرییانەیە کە لەکاتی خەوتندا دێنە سەر رووپەڕی هەست و هێزی پاڵنان و جووڵاندنی نەخۆشیان هەیە و دەبنەهۆی ئەوەی نەخۆش لە خەو راپەڕێت بۆ ئەوەی خۆی لەو یادەوەری و هزرانە دەرباز بکات، لەبەرئەوەی لە دۆخی ئاگایی و هۆشیاریشدایە، ئەوا رەنگە ژیانی خۆی بخاتە مەترسییەوە.

دووفاقیبوونی کەسێتی:

چەندەها نووسین و کتێب لەبارەی بابەتی دووفاقیبوونی کەسێتییەوە نووسراون، یەکێك لەو نموونە بەناوبانگانەی ئەو کەسێتییە فرە رەهەند و لایەنە چیرۆکی دکتۆر جیکل و مستەرهایدی نووسەری بەناوبانگ د.س ئەستیڤنسنە. دکتۆر جیکل کەسێتیی دکتۆرێکی

پاکداوێن و کارامەی دەنواند کە ناوبانگی خۆی دەپاراست، بـەلاّم مـستەر(هایـد) کەسـێتیی پیاوێکی داوێنپیس و قووڵبووەی نێو چێژەکانی دەنوانـد. دۆخێکـی دیکـەی ئـەم کەسـێتییە هەیە کە ئەویش دۆخی قەشە (ئەنسل بۆرن)ە، ئەم قەشەیە لە شارۆچکەکەی خۆی وندەبێت و لەدوای چەند هەفتەیەکدا خۆی لە شارۆچکەیەکی دیکەدا دەبینێتەوە. تیایدا دوکانێك بەکرێ دەگرێت و پڕی حەلوا دەکات. ناوەکەی لە شوێنە نوێیەکەدا مەستەر بـۆرن بـوو. ڕۆژێـك بـە تۆقینەوە لەخەو بێداردەبێتەوە و لە خۆی دەپرسێت:(من کێم؟) دواتر بیریدێتـەوە کـە قەشـە بۆرنە و بەسەرسوڕمانەوە لە خەڵکی دەوروبـەری خـۆی دەپرسـێت، ئـەوانیش پێیـدەڵێن: تـۆ مستەر بۆرنیت. دوای ئەمە کەسە نزیکەکانی بەسەرهاتەکەی دەزانن.

ئـــەوەی لـــەم دوو نموونەیـــەی پێـــشوودا ڕووی دا جیابوونەوەیـــەکی تـــەواوی ئەرکـــە جۆراوجۆرەکانە، بەو مانایەی کاتێ کەسێتییەکەی لە هەستدا بەدیار دەکەوێت، ئـەوی دیکـە نامێنێ. هەروەها ئەو کەسێتیەی دژی کەسێتییەکەی دیکەیەتی.

کەسێتیی دووفاق دۆخێکە لە دۆخەکانی هیـستیریا و وەك کاردانەوەیـەك لەهەمبـەر ئـەو نیگەرانییەدا گەشەدەکات و بەدیاردەکەوێ کە تاك هەستی پێدەکات، یـانیش دووفـاقیبوونی کەسێتی بە هۆکارێك دادەنرێت بۆ دەستدرێژیکردنێکی نەستیانەی سەر تـاك لەلایـەن خـودی خۆیـەوە وەك هۆکـارێکی سـزادان و دەربـازکردنێکی نەسـتی لەهەمبـەر تاوانـەکانی کـاتێ کەسێتیی یەکەمی بەند دەکات و وەك سزایەك بۆ ڕەفتارەکانی لـە چـێژ وەرگـرتن قەدەغـەی دەکات.

هەروەها دووفاقیبوونی کەسێتی بـە هۆکـار و ڕێگەیـەکی هـەلاّتن دادەنرێـت، هـەروەها وادەکـات نەخۆشـەکە بکەوێتـە بـەر گرنگیپێـدان و چـاودێریکردنەوە، چـونکە هۆکـارێکی سەرنجڕاکێشانی خەڵکە. نیشانە هیستیرییەکانی نەخۆشـیی دووفـاقیبوون وەك ئامرازێـك بـۆ دابڕاندنی نەخۆش لـە جیهـانی ڕاسـتەقینە بـەکاردەهێنرێ، بـەو مانایـەی وا لـە نـەخۆش و کاردانەوەکانی دەکات بەرێژەیەك لەگەڵ کاردانەوەی خەڵك نەگونجێت و ملکەچی نەبێت.

بەلاّم نەرێییبوون لە رەفتاری کەسێتیی دووفاقیی زۆر روونە، چونکە بەشداریکردن لەگەڵ ئەو کەسانەی کە نەخۆشەکە لە بزاڤ و چالاکییەکانی خۆی و ئەواندا بەشداریدەکرد، دەبێتە شتێکی ئەستەم.

لێرەدا تێبینیی ئەوە دەکرێت کە نەخۆشەکە سوود لە دوو کردەی روونی نەستیی وەردەگرێت:

١) دابڕین و جیاکردنەوەی زیاد لەئەندازەOverexclusion :

مانای ئەوەیە کە نەخۆش نەك هەر بەتەنها هەست و ژیانی هەستی و رەفتارە دەرەکی و ئەو شارەزاییە ئاساییانە بەدوور دەخاتەوە کە بوونەتە هۆی رووداني کێشمەکێشەکە، بەڵکو کۆی کەسێتییە کۆنەکەی بەدووردەخاتەوە. لە دۆخی ئەو جووتیارەی کە یادگەی خۆی لە دەستدابوو، نەك هەر کوشتنی پیرەمێردەکەی لەبیرکردبوو و بە چەپاندنی تاقیکرنەوە ئازاربەخشەکە سزای خۆی دابوو، بەڵکو بەهۆی ئەو نیگەرانییەی کە سەرچاوەی لە کێشمەکێشی نێوان چاکەکاریی ئاگادارکردنەوەی پۆلیس و خۆشەویستیی کەسەکە بۆ خۆی سەریهەڵدابوو، بەشێوەیەکی نەستیی کەسێتیی یەکەمی لەبیر چووبوو کەسێتییەکی دیکەی بۆخۆی هەڵبژاردبوو.

٢) فشار و چەپاندنی زیاد لەئەندازە: مەبەست لەمە ئەوەیە کە یەکێك لە دووکەسێتییەکە بەهۆی لەبیرچوونەوەی گشت تاقیکردنەوەکانی دیکەی کەسێتی و سڕینەوەی لە یادگەی نەخۆشەکە دەچەپێنرێ. با نموونەیەك لەم بارەیەوە بهێنینەوە: لەمانگی یۆنیۆی گشت ساڵێکدا کەسێك بەناوی .... بزردەبێت و دەچێتە شوێنێك کە مێردەکەی پێی نازانێ. لەم شوێنەدا مانگێك یان دوومانگ دەمێنێتەوە و دواتر دەگەڕێتەوەماڵەوە، جا ئەگەر مێردەکەی لێی بپرسێ: لە کوێ بوویت؟ دەڵێ: نازانم! ئەگەر لێشی بپرسێ: بۆچی قژت بۆیە کردووە؟ بەردەوام وەلاّمەکەی نازانمە.

ئەو ئافرەتە نازانێ لەکوێ بووە و بۆچی رۆیشتووە؟ مێردەکەی تەماشای روخساری دەکاتو هەست دەکات بێگوناهە، بەلاّم کە تەماشای جلوبەرگەکانی دەکات هەست ناکات

بێگوناه بێت. جلوبەرگەکانی دزراون وپارەو پوولەکانیشی بزرکردووە و تەندروستیشی تێکچووە.

ئەو ئافرەتێکی قژ زەردی سپی پێستە و تەمەنی بیست و دوو ساڵە، مێردەکەیشی کرێکاری کۆمپانیایەکە. کوڕ و کچێکیان هەیە. لە ساڵی یەکەمی هاوسەرگیرییاندا مێردەکەی تێبینیی دەکات کە خەیاڵی زۆر بەقووڵی ڕۆیشتووە و چووەتە نێو دالغەیەکی بێبنەوە، هەرکە گوێی لە گۆرانیەك دەبێت یەکسەر مۆزیکەکەی دەبێتە فریشتەیەك و بەرزی دەکاتەوە جیهانێك کە نە مێرد و کەسوکارەکەی و نە خزمو کەسەکانی دەبینێت و گوێی لێیاندەبێت.

مێردەکەی وای بەخەیاڵدا هات کە ڕەنگە پیاوێکی دیکە لە ژیانیدا هەبێت و کەسێکی دیکەی خۆشبوێت، بۆیە دەمانچەیەکی کڕی و بڕیاری دا ئەو پیاوە بکوژێت. مێردەکەی برا گەورەکەی نارد بە شوێنیدا بگەڕێت، بەڵام دونیای سەروبنکرد و نەیدۆزییەوە. لە کۆتاییدا مێردەکەی لە هەندێ خزموکەسانییەوە زانی کە لە شارێکی سەر ڕووبارداییە، بۆیە بەدوایدا چووە ئەوێ، بەڵام لەکاتی گەیشتنی بەو شوێنە زانی کە لەو شارۆچکەیەش نەماوە و ڕۆیشتووەتە شوێنێکی دیکەی نەزانراو، لەدوای گەڕان و سۆراغکردنێکی زۆر لەوێدا دۆزییەوە. بۆیە دەستی بە پرسیارکردن و تۆمەتبارکردنی کرد... بەڵام ڕوخسارە بێگەرد و بێگوناه و چاوە خەوناوییەکان و فرمێسکە ڕاستگۆیەکانی بە یەك دەنگ دەیانگوت: من بێتاوان و بێگوناهم!.

مێردەکەی دڵنیابوو کە بێگوناه و تاوانە.

بۆیە وردەورردە چاودێریی دەخستە سەر. بەڵام هیچ شتێکی نائاسایی لە ژیان و بیرو بۆچوونەکانیدا نەدەبینی. بەڵام ژنەکە هەستی بە بۆشاییەکی زۆر گەورە دەکرد... هەستکردن بە بۆشاییش ئەو دڕندەیەیە کە بەختیاریی ژیانی هاوسەری لەناودەبات. پیاوەکە ئەم بۆشاییەی بە کتێب و گۆڤار و گۆرانی پڕ دەکردەوە. بەڵام بۆشاییەکە پڕ نەبوویەوە، چوونکە

یەکێك لە گۆرانییەکان سەری ژنەکەی دەخستە گێژبوونەوە و دەیگوت: ئای لە بەختی شادیە... ئای لە بەختی ماجیدە. دەمەوێ فێری شوفێریم بکەیت!.

کاتێ مێردەکەی گوێی لەو قسانە دەبوو هەستیدەکرد کە مانگی یۆنیو نزیك بووەتەوە و وادەی بزربوونەوەی ژنەکەی نزیك بووەتەوە. بەر لەوەی بەچەند کاتژمێرێك مانگی مایۆ کۆتایی بێت، ژنەکەی بزردەبێتەوە. مێردەکە دەگەڕێتەوە مەنسوورە و نایدۆزێتەوە، دیسانەوە پیاوەکە دەچێتەوە ئەسکەندەرییەو لەگشت ئەو کەسانەی ژنەکەی دەناسن سۆراغی ژنەکەی دەکات... هەندێ پێیدەڵێن کە لە گۆڕەپانی مەنشیەدا بینیویانە.. هەندێکی دیکە دەڵێن لە کەناری رووباردا بینیویانە... هەندێك دەڵێن لە هوتێلێکی فەرەنسادا بینیویانە. مێردەکەی کارەکەی خۆی جێدەهێڵێ و وەك شێتێك لە نێو قۆمەتە قەسەرێك بەدوای دەرزییەکدا دەگەڕێت. چاوانی مێردەکەی سوور دەبێتەوە و دەنگی دەنووسێ و دەڵێ: من هەموو سەروەت و سامانی خۆمی بۆ خەرج دەکەم.... کاتێ دەچمە سودان مووچەکەی خۆمی بۆ جێدەهێڵم. تفەنگێکم بە دووسەد جونەیە کڕی، ژنەکەم داوایکرد بیفرۆشمەوە... یەکسەر تفەنگەکەم فرۆشت... توخوا لێم مەگرە ئەگەر پێت بڵێم: من جلی ناوەکیشم بۆ کڕیوە.... ئەو جلوبەرگانە هەفتە و وادەی لەبەر کردنیان لەسەر نووسراوە.... رادیۆیەکی گرانبەهاشم بۆ کڕیوە. هەموو موڵك وماڵەکەم بۆ ئەوە... بەلاّم لەگەڵ ئەمەیشدا لەماڵ هەڵدێت... منیش نازانم چی دەگوزەرێت و لەهیچ شتێك ناگەم!.بێگومان ئەویش لە هیچ ناگات... ئەو هەموو ساڵێك هەڵدێت و خۆی بزردەکات. پێنج ساڵ بەسەر ئەو دۆخەدا تێپەڕی بەبێ ئەوەی هۆیەکەی بزانێت. لە مانگی یۆنیۆی ئەمساڵیشدا هەلاّت و ئەمجارە هەر نەگەڕایەوە و تا ئێستەش خۆی شاردووەتەوە. ئەمجارە زۆری پێچوو.

مێردەکە دەڵێت: جارێك جانتای ژنەکەم کۆڵیەوە بینیم لەسەر کاغەزێکدا ناونیشانی: کیت کاتی ئەسکەندەرییەی لەسەر نووسراوە.

دواتر مێردەکەی دەچێتە ئەسکەندەرییە و بۆی رووندەبێتەوە لە یانەیەکی رابواردنی شەواندا رادەبوێرێ، بەلاّم نایدۆزێتەوە. هەروەها ئەوەیشی زانی کە قژی بە رەنگی سوور بۆیە

کردووە و تا دەرنگانێکی شەو لەوێدا دەمێنێتەوە. مێردەکەشی هەر کەسێکی بدیبوایە پێیاندەگوت کە ژنەکەتمان لەوێدا بینیوە... ئەویش هەر دەگەڕا و نەیدەدۆزییەوە.!

پیاوەکە ئوتومبێلی کۆمپانیای مۆبیل ئۆیل لێدەخورێت و بەردەوام لەکاتی لێخوڕینی ئوتومبێلەکەشدا سەیری لای راست و چەپی خۆی دەکات بەڵکو ئێ ئەوە خوایە و ژنەکەی بدۆزێتەوە، ئەویش هەرِەشەی مەرگی لەسەرە و رەنگە رۆژێك لەرۆژان گرفتاری رووداوی هاتووچووبێت و ژنەکەشی نادۆزێتەوە.!

پیاوەکە ئەوەی بۆ روونبوویەوە کە ژنەکەی ناوی خۆی گۆڕیوە و لە هوتێلێکی ئەسکەندەرییە بەناوی مونە شەعراوی ناوی خۆی تۆمارکردووە. هەروەها ئەوەیشی بۆ روونبوویەوە کە لەکاتی خۆشاردنەوەکانیدا فێری بڕین و دوورینی پۆشاك بووە و لە کۆمپانیای سنجردا باوەڕنامەی دبلۆمی وەدەستهێناوە و بووەتە ئەندامی سەندیکای هونەرمەندان و ناسنامەی سەندیکاشی هەیە.

پیاوەکە سەری لەوە سوڕمابوو کە ژنەکەی نوێژ دەکات و رۆژوش دەگرێ، بەلاَم لەگەڵ ئەوەشدا لەماڵ هەڵدێت. ئەو گشت خۆراك و پۆشاکێکی نایابی بۆ دەکڕێت، لەگەڵ ئەوەشدا ماڵ بەجێدەهێڵێ. ئەو زۆر رێکڕۆیە، هەر ئەمەیشە مێردەکەی و هاورێ و کەسوکارەکانی سەرسوڕماوتر کردووە... تەنات گەیشتووەتە ئەو دۆخەی باوەڕ بە بوونی دێو و درنجیش بکات....

دکتۆرەکان دەڵێن کە ژنەکەی گرفتاری نەخۆشیی دووفاقیبوونی کەسێتیی بووەتەوە... لەو مانگ و وادەیەی پێشتر باسمانکرد دەبێتە ئافرەتێکی دیکە.. کە دەنگ و شێوە و پۆشاك و هەموو شتێکی دیکەی لە کەسێتییەکەی دیکەی جیاوازە و کاری سەیروسەمەرە دەکات.. جلوبەرگ دەیوروژێنی و مۆزیك شەیدای دەکات و نواندن و دراماش شێتی دەکات، بۆیە دەچێتە جیهانێکی دیکە و هەموو ئەوشتانەی تیادا ئەنجام دەدات کە لێی بێبەش بووە.... کەس رێوشوێنی پێنازانێ.

نیورۆستینیا (هەستکردن بە شەکەتبوون):

یەکەم کەسێك کە واژەی (نیورۆستینیا)ی بەسەر ماکەکانی ئەم نەخۆشیەدا بڕی بیۆیوو لەساڵی ١٨٨٠دا. بنەمای ئەو ناولێنانەیش لە تێگەیشتنی خۆی لەمەڕ نەخۆشییەکە سەرچاوەی گرتبوو. چوونکە ناوبراو پێیوابوو کە ئەم نەخۆشییە بەهۆی شەکەتبوون و ئەو کێشمەکێشە دەروونییەی تاکەوە دروستدەبێت کە ماوەیەکی زۆر یەخەگیری دەبێت، بۆیە بەهۆی گۆڕانکارییە کیمیاوییەکانەوە لە بوونەوەری زیندوودا پەیدا دەبێت و یەکەم جار هێدمە بە ئەعسابی مرۆڤ دەگەیەنێ و کاریگەرییەکی زۆر نەرێیی لە ئەعسابی دەکات.

دواتر لێکۆڵینەوەکان بوونە هۆی زاڵکردنی ئەو راوبۆچوونەی کە پێیوایە ئەم نەخۆشییە لە ئەنجامی هێدمە بینینی خانەکانی دەماری و ئەو نەخۆشییەوە سەر هەڵنادات کە دووچاری دەمارێکی جەستە دەبێتەوە، وەك ئەو ماندوویەتییەی کە لە ژیانی کەسانی تەندروستدا دەیبینین، بەڵگەش بۆ ئەمە ئەوەیە کە کەسی گرفتار بە نەخۆشی نیرۆستینی لەکاتی ئەنجامدانی ئاسانترین ئەوکارانەی کە چەند خولەکێکیش ناخایەنن، لەبەر شەکەتبوونی خۆی ناتوانێ درێژە بەکارەکەی بدات، هەروەها ئەگەر دەرفەتی حەسانەوەیەکی دووردرێژی جەستەییشمان بۆ فەراهەمکرد، هیچ سوودێکی پێنابەخشێ. بەپێچەوانەشەوە ئەگەر دەرفەتی چێژ وەرگرتنیشی بۆ بڕەخسێ بەبێ ئەوەی هەست بە ماندووبوون بکات، ئەو کارانە ئەنجام دەدات کە چێژی پێدەبەخشن.

ئەم دۆخە بەباسکردنی ژیانی ئافرەتێك ڕووندەکەینەوە کە گرفتاری ئەم نەخۆشییە ببۆوە. ئەو ئافرەتە لەماڵەوە دڵی تەنگ دەبوو و هیچ کارێکی نەدەکرد جا ئەگەر زۆریش ئاسان بوایە، چوونکە لەکاتی ئەنجامدانی ئەو کارانەدا هەستی بە شەکەتیی دەکرد. بەڵام لەو کاتەی بۆ ئاهەنگێك داواکرا کە دەبوایە تیایدا زۆر شەکەت بێت، ئەوا هەستی بەهیچ جۆرە ماندووبوونێك نەکرد و تاکۆتایی ئاهەنگەکە لەگەڵ خەڵکەکە لە بزاوتێکی زۆردا بوو. لە پشکنینی پزیشکی ئەعصابی ئەو ئافرەتەدا ئەوە روونبوویەوە کە هیچ کەموکورتییەکی ئەندامیی لە ئەعسابیدا نییە، ئەمەیش گەورەترین بەڵگەیە کە نەخۆشییەکە ئەندامیی نییە،

بەڵکو نەخۆشییەکی دەروونییە و بە گرژییەکی هەڵچوونی دادەنرێت کە لە چەپاندنی کۆمەڵێك یادەوەریی ئازاربەخش و کێشەی ژیانی رابردووەوە گرفتاری ئافرەتە نەخۆشەکە بووەتەوە.

ماکەکانی ئەم نەخۆشیە:

ماکە سەرەکییەکانی ئەم نەخۆشییە ئەمانەن:

١) لاوازی و بێهێزییەکی گشتی و هەستکردن بە شەکەتبوون لە ئەنجامدانی سادەترین کاردا. نەخۆشەکە بەردەوام بەبێ هیچ هۆیەکی دیاریکراو سکالآ لە دەست ماندووبوون و شەکەتبوونی خۆی دەکات، زۆربەی جار لەگەڵ هەڵسان لەسەر پێخەف هەست بەو ماندوویەتییە دەکات.

٢) هەستکردن بە تەنگەتاوی و بێزاری و جاڕسبوون و حەزنەکردن بە ئەنجامدانی گشت ئەو ئەرکانەی دەخرێنە سەر شانی، جا ئەگەر ناچاربوو کارێك بکات ئەوا پرتەوبۆڵەو سکالآیەکی زۆر دەکات.

٣) نەخۆشەکە ناتوانێ لەهەمبەر بابەتێکی دیاریکراودا بەبەردەوامی بیربکاتەوە و زنجیرەی هزر و بیری زوو دەپچڕێ.

٤) زۆر بەزەحمەت دەتوانێ شتی وەبیربێتەوە و ناتوانێ بیری خۆی لەسەر شتێك کۆبکاتەوە.

٥) کەودەنییەکی زیاد لە ئەندازە و پێشبینیکردنی داڕووخان لە گشت ساتێکدا.

٦) هەستیاربوون لە هەمبەر تیشك و دەنگەکان، تەنانەت چرکەچرکی کاتژمێریش بێزاری دەکات و خەو لەچاوانی دەتۆرێنێ.

جگە لەو هۆیە سەرەکییانە کەسی گرفتار بە نەخۆشیی نیورۆستینیا بەدەست چەند ماکێکی دیکەی مامناوەندییەوە دەناڵێنێ، لەوانە:

١) خەوزڕان: ئەم خەوزڕانە بەهۆی ئەو کێشمەکێشەوە سەرهەڵدەدات کە هەڕەشە لە ژیانی دەروونیی نەخۆش دەکەن.

٢) ژانەسەر دەگرێت و ژانەسەرەکەشی هەندێ جار وەك فشارێك دەبێت.

٣) نەخۆشەکە بەشێوەیەکی خەیاڵی و دوور لە راستیی هەستدەکات دووچاری زۆرێك لە نەخۆشیی بووەتەوە، بۆیە بەردەوام پێیەکی لە نۆرینگەکانی دکتۆرانی جەستەییە.

٤) هەندێ جار بیرۆکەی مردن بەسەر نەخۆشەکەدا زاڵدەبێت.

٥) نەخۆشەکە بەردەوام لە نەخۆشیی دەترسێت.

لێکدانەوە جیاجیاکان سەبارەت بەم نەخۆشییە:

١) بۆ ماوەیەکی زۆر باوەڕو بۆچوونەکان وەهابوون کە لاوازی و بێهێزیی ئۆرگانی دەماریی، هۆکاری سەرەکیی گرفتاربوونی مرۆڤە بەم نەخۆشییە. هەر لەسەر ئەم بنەمایەشەوە(فایەر میشیل) چارەسەرەکەی خۆی بەم شێوەیە پێشکەش دەکرد:داوای لە نەخۆشەکە دەکرد کە لەپێناو حەسانەوە و دوورکەوتنەوە لە سەرچاوەکانی تیشك و ژاوەژاو لەسەر جێگە پاڵکەوێت، هەروەها بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکە کارەبای وەك هۆکارێکی شێلان بەکاردەهێنا. جگە لەمانەیش ئەو خۆراکە گونجاوانە بە نەخۆش دەدران کە مادەی گرنگییان تیادابوو و بۆ بونیادی جەستە و قەرەبووکردنەوەی لاوازییە گشتییەکە پێویستبوون.

٢) دواتر زانایان لێکدانەوەیەکی ئەندامیانەیان بۆ نەخۆشییەکە کرد و پێیانوابوو کە هۆی نەخۆشییەکە هەڵەو کەموکورتییەکی ئەندامیی هەندێ بەشی جەستەیە، وەك دڵ و بۆڕیەکانی خوێن کە وا لە نەخۆش دەکات نەتوانێ بەرگەی ناخۆشی و کارو کۆشش بگرێ.

٣) هەروەها فرۆیدیش پێیوابوو کە نەخۆشییەکە دەرەنجامێکی راستەوخۆی خووی نهێنییە (دەستپەڕ) چوونکە ناوبراو پێیوابوو کە ئەم خووە زیانێکی گەورە بە دەمار دەگەیەنێ. بەڵام هەندێ کەسی دیکەی سەر بە قوتابخانەی شیکردنەوەی دەروونی پێیانوایە خووی نهێنی لەم نەخۆشیەدا هێندە کاریگەریی نییە، بەقەد ئەوەی ئەو کێشمەکێشە رۆڵی هەیە کە لە ئەنجامی زێدەڕۆییکردن لەو خووەدا دروستدەبێت، وەك کێشمەکێشی هەستکردن بە گوناه و تاوان و کێشمەکێشێکی ئاوێتە بە حەزی وازهێنان لەو خووە.

٤) هەندێ کەسی دیکە دەڵێن کە هەستکردنی تاك بە شەکەتبوون و هیلاکیی نەخۆشیاوی، ڕەفتارێکی وەرگیراوە و مرۆڤ لە دەوروبەرەکەی خۆیەوە فێری دەبێت، بۆنموونە منداڵ لە گەورەکانەوە فێری دەبێت. کاتی دایباب و داپیرە و باپیرە بەردەوام سکاڵا لە وەگەڕخستنی کەمترین هەوڵ و کۆشش دەکەن، ڕەنگە منداڵان لاساییان بکەنەوە، چوونکە منداڵ ئەوەی بۆ ڕووندەبێتەوە کە سکاڵا هەندێ تایبەتمەندی و مافی پێدەبەخشێ و حەسانەوەی بۆ فەراهەم دەکات و لە ئەنجامدانی کار و وەگەڕخستنی هەوڵ بەدووری دەخاتەوە، لەبەرئەوە سکالاکردن لە دەست شەکەتیی وەك هۆکارێکی حەسانەوە بەکاردەهێنێ. ئێمە لەو جۆرە دۆخانەدا دەبینین کە هەمان سکالاکانی گەورانی نێو خانەوادە دووبارە دەکاتەوە، دواتریش بەسەر خۆیدا پیادەیان دەکات، جا ئەگەر گەورەکان زوو فریای نەکەون و درکی پێنەکەن، بێگومان دەبێتە بەشێکی کەسێتیی منداڵ.

هەندێ جار وا ڕوودەدات کە دایبابان منداڵانیان ناچار دەکەن هەست بە ماندوویەتی بکەنو سکالای لە دەست بکەن و هانیان دەدەن خۆیان لەهەموو ئەو شتانە بە دوور بگرن کەوا کەمێك ماندوویان دەکات، نایەڵن پیاسە بکەن و بەسەر پەیژەکاندا سەرکەون. هەندێ دایکی نیگەران و دوودڵ هەن کە بە ڕەفتارەکانیانەوە هەوڵدەدەن منداڵانیان فێر بکەن لەگشت شتێك خۆیان ببوێرن. کاتێ پرسیار لەو منداڵانە دەکرێ کە بۆچی گەمە ناکەن و هیچ چالاکییەکیان لە گەمەکردنەکەیاندا نییە؟ بەو شێوەیە وەلامدەدەنەوە:(دایکم گوتی کە من هێندە بەهێز نیم بتوانم گەمە بکەم). ئەم منداڵە ڕاوبۆچوونی دایکی قبوڵکردووە و وردەوردە هەستیاریی لەهەمبەر نیشانەکانی ماندوویەتی و شوێنەوارەکانی وەگەڕخستنی هەوڵدا پەیداکردووە... ڕاوبۆچوونی ئەم منداڵە لەهەمبەر خۆیدا ئەوەیە کە بێتوانا و هێزە و ناتوانێ هیچ شتێك بکات. ئەم جۆرە منداڵانە جۆرە چاودێری و ڕێزگرتنێکی تایبەت وەدەستدەهێنن کە کاتێ ژینگەی دەرەکی و چوار دەوریان لەگەڵیاندا نەگونجێت و وەك ڕەفتار و مامەڵەی دایبابانیان نەبێت، زۆر زۆر تووڕەدەبن.

بەپێی ئەم لێکدانەوەیە، هەستکردن بە شەکەتی و ماندوویەتیی نەخۆشی ئامێز، رەفتارێکی وەرگیراوە و تاك وەك خۆ بواردن لە هەڵوێستێکی نامۆ و پاساوهێنانەوە بۆ خەڵکی لەهەمبەر شکستی نێو کاروباری خۆی بەکاریدەهێنێ. بۆیە سکاڵاکردن لەدەست شەکەتیی دەبێتە رێگە و سیاسەتی گونجانێکی بەردەوام و هێندە بڵاو دەبێتەوە تا دەبێتە تەوەری کەسێتیی تاکەکە.

٥) لێکدانەوەیەکی دیکە هەیە کە پێیوایە کاتێ مرۆڤ بەبێ هیچ هەوڵ و کارێك هەست بە شەکەتی دەکات، هۆیەکەی دەروونییە. بەهۆی ئەو نیگەرانییە دەروونییەوە دووچاری مرۆڤ دەبێت کە لە ئەنجامی هەڵوێستەکانی بێهیوابوونی بەردەوام و کۆسپوتەگەرەکانی بەردەم وەدیهاتنی حەزەکانییەوە سەرهەڵدەدات، بۆنموونە: کێبڕکێ لەگەڵ هاوکاران و ملکەچی و شوێنکەوتنی خاوەنکاران و هەستکردنی تاك بەوەی کە سستوسووك و بێزراوە و کەوتووەتە بەر هێرش و رقی دوژمنکارانەوە، یان ئاوات و داواکارییەکانی کۆسپی گەورەیان کەوتووەتە پێش، یانیش هەست بکات چارەنووسەکەی شکستخواردنە و خەڵکانی دیکە بەرەنگاری بوونەتەوە و رقیان لێیەتی و گومان لە رەفتارەکانی دەکەن و هتد، گشت ئەو رەفتار و ئاراستەگرییانە وا لە تاك دەکەن بەهۆی ئەو نیگەرانییەی کە لە هەمبەر کۆسپوتەگەرەکانی پێشوو هەیەتی، هەست بە شەکەتی و ماندووبوون بکات.

ئەوەیش تێبینیی کراوە کە ئەم هۆکارانە رێژەکەی لە پیاوان زیاترە و لە ژیانی ئافرەتاندا کەمترە، چوونکە ئافرەت لە زۆربەی کاتەکانی خۆیدا گەورە و سەروەری خۆیەتی و بواری ئەوەی نییە لە کاردا کێبڕکێ بکات، بەڵام پاشکۆبوونی بۆ مێردەکەی جیاوازە لە پاشکۆبوونی مێردەکەی بۆ بەڕێوەبەر و سەرۆکەکانی. هەروەها پاشکۆبوون و ملکەچیی منداڵان بۆ دایك جۆرە هەستێك بۆ دایکەکە دروست دەکات کە دەسەڵات و کۆنترۆڵی هەیە.

ئەم دۆخەی ئێستە باسیدەکەین هەندێ هۆکاری تیادایە کە دەبنە هۆی پەیداکردنی ئەم نەخۆشییە دەروونییە:

(م) کچێکی تەمەن بیست و چوارساڵیبوو، رۆژێك هاتە نۆرینگەوە. وەك نووسەری پوختکەرەوەی نووسینی کۆمپانیایەك کاریدەکرد.

ئەو نۆبەرەی خانەوادەکەیبوو و خوشکێکی دیکەی هەبوو کە سێ ساڵ لەخۆی بچووکتر بوو، خوشکەکەی زۆر سەرنجڕاکێش و خۆشەویستی خانەوادە و مامۆستایانی بوو. (م) بەم شێوەیە سکاڵای خۆیکرد: بەبێ ئەوەی هیچ کارێك بکەم هەست بە ماندووبوون و شەکەتییەکی زۆر دەکەم و خواردنم بۆ ناخورێت وگرفتاری بەدهەرسی و بێخەوی و لاوازییەکی گشتیی بوومەتەوە و ناتوانم بۆ چوونە ئاودەست و کاریش لەسەر پێخەفەکەم هەڵبستم.

لەکاتی پشکنینی دۆخی (م)دا روونبوویەوە کە:

١) (م) لە منداڵییەوە بەشێوەیەکی نائاسایی بەژنبڵند بوو، ئەمەیش وایکردبوو کە هەماهەنگییە جوولییەکەی نەگونجاو بێت. ئەمەیش ببووە هۆی ئەوەی هاوڕێیەکانی لەکاتی گەمەکردندا گاڵتەی پێبکەن.

٢) سەیرەکە لەوەدابوو کە کاتێ منداڵ بووە زۆر حەزی لە گەمەکردن بووە، بەلاّم کاتێ گەورە بووە هەلومەرجەکەی نەیهێشتووە بتوانێ ئەو حەزەی خۆی تێر بکات، چوونکە وەك گوتمان باڵای زۆر بەرز بووە، بۆیە وردەوردە گەمەکردنی رەتکردووەتەوە و زۆربەی کاتەکانی لە خوێندنەوە و پیاسەکردنێکی دوورودرێژی بەتەنها بەسەر بردووە.

٣) لە قوتابخانەدا مامۆستاکان گلەییان لێی دەکرد و ئەویش رەخنەی قبوڵ نەدەکرد.

٤) باوکی کچەکە پیاوێکی توندوتیژ بووە، رەچاوی هەلومەرج و ئەو ناخۆشیانەی نەکردووە کە رووبەڕووی کچەکەی بووەتەوە.

٥) کاتێ کچەکە دەگاتە قۆناغی پێگەیشتن، دایکی لێی بێ نومێد دەبێت و بێ نومێدیەکەشی لێ ناشارێتەوە، چوونکە گەنجانێکی زۆر دەهاتنە خوازبێنیی خوشکە بچووکەکەی و کەسیش داوای دەستی ئەوی نەدەکرد.

٦) دوای ماوەیەك کوڕێك سەرسامی دەبێت و بەردەوام هاموشۆی ماڵیان دەکات، بۆیە خانەوادەکەی وایان هەستکرد کە حەز دەکات خوازبێنیی بکات و بیخوازێ، بەڵام کوڕە کتوپڕ هاموشۆیەکەی وەستاند، ئەمەیش بووە هۆی هێدمەیەکی سۆزیی بۆ کچەکە.

کچەکە کارلێکی لەگەڵ کۆی ئەو هەڵوێستانە کرد و هەندێ شوێنەواری هەڵچوونیی لە دەروونیدا بەجێهێشت کە بوونە هۆی نشونماکردنی ئەو دۆخە نەخۆشیاویانەی کە کچەکە لەسەر شێوەی سکاڵا باسیانی کرد کە پوختەکەی هەستکردن بوو بە شەکەتبوون بەبێ ئەوەی هیچ هەوڵ و کارێك ئەنجام بدات.

دەتوانین دوا رووداو(هەڵاتن و دیارنەمانی خوازبێنیکارەکە)بە هۆکاری خێراکاری بەدیارکەوتنی ئەو نەخۆشییە دەروونییە لە قەڵەم بدەین. ئەوەی سەیربووە کاتێ کچەکە لە نەخۆشخانە بووە ئەوەی گێڕاوەتەوە کە لەچەندان بۆنەدا لە ژوورەکەی خۆیدا سەمایەکی زۆر توندوتیژی کردووە.

سیکاسینیا :Psychasthneia:

سیکاسینیا دەستەواژەیەکە و (جانیە) بۆ گشت ئەو شڵەژان و تێکچوونە دەروونیانەی بەکارهێناوە کە سروشتێکی ناچاریانەی خۆسەپێنیان هەیە، ماناکەیشی بریتییە لە کەمیی وزەی دەروونیی بۆ بەردەوامیبەخشین بە کاملبوونی ئاسایی.

سیکاسینیا ئەم نیشانە و ماکانەی هەیە:

١) ترس و تۆقینەکان.

٢) وەسوەسە خۆسەپێنەکان کە تاك بە ناچاری تێیدەکەوێ.

٣) کردارە زۆرە ملێیەکان.

بە شێوەیەکی کورت و خێرا باس لەو نیشانە و ماکە نەخۆشیاوییانە و سیفەتە گشتییەکانیان دەکەین، هەروەها بە دوورودرێژی لە هۆیەکانی دەکوڵینەوە:

تۆقینەکان Phobias

ئەم ترسانە بە ئاماژە و نیشانەی نالۆژیکیانەی نەخۆشییەکان دادەنرێن کە نەخۆش نازانێ هۆیەکانیان چییە و ناشتوانی خۆی لێیان دەربازبکات و بەسەریاندا زاڵبێت، لە هەمان کاتیشدا هەستدەکات کە رەفتارەکەی لە هەندێ هەڵوێستدا دووچاری ترس و نیگەرانیی دەکەن و دەبنە هۆی ئەوەی خەڵك گاڵتەی پێبکەن و پێی پێبکەنن.

ترسە نەخۆشیاوییە زانراوەکان ئەمانەن:

١) ترسان لە شوێنی داخراو.

٢) ترسان لە شوێنی بەرز.

٣) ترسان لە شوێنی پێشنیارکراو.

٤) ترسان لە خوێن.

٥) ترسان لە گلاۆبوون و چەپەڵ بوون.

٦) ترسان لە شوێنی قەرەباڵغ.

٧) ترسان لە گیانداران.

لێکدانەوە و راڤەکردنی ترس و تۆقینەکان:

(ترسان لە شوێنە تەنگەکان)

لێکدانەوەی ترسەکان بەپێی بۆچوونی قوتابخانەی رەفتاریی، بریتییە لە جۆرێك فێربوونی مەرجیی کە توانای کاردانەوە و وەڵامدانەوە لە شتە بنەڕەتییە سروشتییەکە دەچێتە سەر هەندێ هەلومەرجی نزیك و هاوشێوەی وروژێنەرە بنەڕەتییە کۆنەکەی کە نەخۆش لە منداڵیی خۆیدا گوزەری پیاداکردووە، بەهۆی بەیەکتری بەستانەوەوە وروژێنەرە ناسروشتییە (

مەرجییەکە)وە سیفەتی وروژێنەرە سروشتییەکە وەردەگرێت و هەمان کاریگەریی و وروژاندنی دەبێت، لەبەرئەوەی فێربوونی مەرجیش بەوە دەناسرێتەوە کە پەیوەندیی نێوان وروژێنەری بنەڕەتی و وروژێنەری سروشتی مەرج نییە لە زەینی کەسەکە روون و ئاشکرابێت، واتا درکی پێبکات، بۆیە ئەگەری ئەوە هەیە نەخۆش کاردانەوەی لەهەمبەر ئەو وروژێنەرانەیشدا هەبێ کە هاوشێوەی وروژێنەرە مەرجیەکەن بەبێ ئەوەی بزانێ پەیوەندیی نێوان وروژێنەرە بنەڕەتیو نابنەڕەتییەکە چییە.

تەنانەت ئەگەر نەخۆش درك بە پەیوەندیی نێوانیشیان بکات، دواتر کردەی چەپاندن ئەنجام دەدات، واتا پەیوەندیی نێوان یادەوەری و گوزارشتە زمانەوانییەکانی نێو شارەزاییە هەستییەکانی دەسڕێتەوە، بەلاّم ئەمە مانای ئەوە نییە کە بەتەواوی خۆی لە شارەزایی و یادەوەرییە گشتییەکەدا دەربازکردووە، چوونکە ئەوەی دەمێنێتەوە بریتییە لە بەشێکی هەڵوێستەکە کە رووخساری وێکچووی نێوان هەڵوێستی ئێستە و ئەو هەڵوێستە بنەڕەتیانەن کە دەبنە وروژێنەری ئەو شارەزایی و هەڵوێستە هەڵچوونییەی کە پێشتر بەسەری هاتووە.

ئەم مەسەلەیەش بە چەند نموونەیەکی ترس و تۆقینەکان روونده‌کەینەوە:

نموونەی یەکەم:

نموونەی یەکەم لە سەربوردەی ئەفسەرێك وەرگیراوە کە لە شوێنە داخراوەکان ترساوە، کاتێك لەگەڵ سەربازەکانی لە نێو مەترێزی داخراوی هێڵی پێشەوەی جەنگ بووە و زۆر بەتین قیژاندوویەتی، بەهۆی قیژاندنە بەردەوامەکانیشی رەوانەی نەخۆشخانە کراوە، لەکاتی چارەسەرکردنیشدا روونبووەتەوە کە: کاتێ منداڵ بووە داپیری ناردوویەتی هەندێ کەلوپەلی کۆن بفرۆشێت، ئەویش کەلوپەلەکان دەباتە لای پیاوێك کە شوێنەکەی لە کۆتایی رۆینگەیەکی زۆر تاریکدا بووە، لەکاتی رۆیشتنی بە رۆینگە تاریکەکەدا سەگێکی گەورە هێرشی بۆ دەهێنێت و زۆر بە توندی دەوەڕێت، منداڵەکەیش زۆر دەترسێت.

لێکدانەوەی ئەم دۆخە بەپێی بیروبۆچوونی قوتابخانەی رەفتاریی بەم شێوەیەیە:

ورووژێنەرە سروشتییە بنەڕەتییەکە (وەڕینی سەگەکەیە).

لێکەوتەکانی دیکەی ورووژێنەرە بنەڕەتییەکە (شوێنە تاریکەکە تەنگەبەرەکەیە). لەهەر هەڵوێستێکی دیکەی هاوشێوەی ئەم هەڵوێستە دوو شت روودەدات:

ا) شارەزایی و کردەی هەڵچوونیی (ترس).

ب) شارەزایی کردەی درککاریی (درککردن بە پەیوەندیی نێوان بەشەکانی رووداو و هەڵوێستەکە).

ئەوەی دوای تێپەڕینی ماوەیەك رووی داوە دەربازبوون بووە لە رووی درککارییەوە، واتا کەسەکە لەبیری چووەتەوە (لە نەستی خۆی چەپاندوویەتی بەپێی لێکدانەوەی فرۆید)، بەڵام بەردەوام شارەزایی و رووداوە هەڵچوونییەکان بەشێوەیەکی ئامێریانە و لە رێگەی ورووژێنەری هاوشێوەوە دووبارە دەبنەوە. جا ئەو پرسیارەی هەنووکە خۆی دەهێنێتە پێشێ ئەوەیە: بۆچی شارەزایی و هەڵوێستە درککارییەکان لەبیر دەکرێن؟ وەڵامەکە ئەوەیە کە شارەزایی و هەڵوێست و رووداوەکانی ئازاربەخشن و مرۆڤیش بە سروشتی خۆی حەز دەکات لەو شتانە دوور بکەوێتەوە کە ئازاری پێدەبەخشن.

نموونەیەکی دیکە:

(ترسان لە شوێنی بەرز)

کچێکی تەمەن سی ساڵی نەیدەوێرا لە دوو نهۆم زیاتر سەرکەوێتە سەرەوە، ئەگەر ناچاریش بووایە زۆر بەخێرایی رایدەکردە شەقامێکی گشتی. کچەکە نەیدەزانی هۆی ئەو رەفتارەی بدۆزێتەوە کە شەرمەزارییەکی زۆری بۆ دروستدەکرد، هەروەها هەرچەندە بیویستبایە دژی ئەو ترسە بوەستێتەوە، نیگەرانییەکەی پتر دەبوو.

کاتێ نەخۆشییەکە تینی لێسەند و زیاتر تەشنەی کرد، چەند نیشانەیەکی دیکەشی لێ بەدیارکەوت، لەوانە: جووڵە و شڵەژان و تێکچوونی خەو و نەمانی حەزی خواردن. بەهۆی ئەم

ڕەفتارە ناوازەیەوە بەڕێوەبەر و سەرۆکەکانی پێیانوابوو کە فەرمانبەرێکی نیگەران و ڕاڕایە و نابێ پشتی پێببەسترێ. بۆیە لە ئەنجامی ئەمەدا لە پیشەی سکرتێریی بەڕێوەبەرایەتیی دەستگەیەکی بازرگانییەوە کرایە فرۆشیارێکی سادەی کۆگەی کۆمپانیاکە کە کەوتبووە نهۆمی خوارەوەی تەلارەکە(بێدروم)، گواستنەوەی لە کارە باشەکەی خۆی- کە تیایدا جێگەی متمانەی کۆمپانیا بوو و دەرامەتێکی چاکیشی بۆ دەستەبەردەکرد،- بۆ کارێکی دیکەی پڕوپووچ و کەمدەرامەت، کاریگەرییەکی نەرێیی لە دەروونی کرد.

بنەمای پەیدابوونی سکاڵاکە:

نیشانەکانی نەخۆشییەکەی لە شەوێکدا سەریهەڵدا کە کچەکە بەتەنیا لە نووسینگەی بەڕێوەبەردا بۆ ڕاپەڕاندنی هەندێ کاری دواکەوتوو کاریدەکرد، نووسینگەکەیش لە نهۆمی نۆیەمی تەلارێکی زۆر بەرزدا بوو. لەکاتی کارکردنیدا لە پەنجەرەی ژوورەکەدا ڕێگەی بینی و هەستی بە ترسێکی زۆرکرد و وای بەخەیاڵدا هات کە لە پەنجەرەکەوە دەکەوێتە خوارەوە. ئەم ترس وتۆقینە وای لێکرد خۆی لەپشت دۆلابی دۆسیەکاندا بشارێتەوە، دواتر کتوپڕ بە ڕاکردن لە شوێنی کارەکەی ڕۆیشت، کاتێ گەیشتە شەقامەکە ترپەی دڵی زۆر خێرا ببوو و هەناسەبڕکێی گرتبوو.

لەو ڕووداوەوە بەدواوە کچەکە وەك جاران بە ڕێکوپێکی نەدەهاتە سەرکار و دوادەکەوت. ئەوەی سەیریش بوو ئەوەبوو کە هەرکە بچووبایە شوێنی کاری خۆی دووچاری هەمان ترس و تۆقین دەبوویەوە کە لە شەوەکەدا دووچاری ببوویەوە. هەرچەندە هەوڵێکی زۆری دەدا بۆ ئەوەی بەسەر ڕەفتارە نائاساییەکەیدا زاڵبێت، بەڵام لەسەر ئاووئاگر بوو تا کاتی تەواوبوونی دەوام دادەهات، ئەوسا بەخێرایی شوێنی کاری جێدەهێشت و بەرەو ڕێگەکە دەچوو. لەکۆتاییدا ناچاربوو واز لە کارەکەی بهێنێ و بێکاربێت، دواتر کارێکی دیکەی دۆزیەوە کە پێویستی بەوە نەبوو بەسەر شوێنە بەرزەکان بکەوێت.

شیکردنەوەی دۆخەکە:

لە شرۆڤەکردنی دۆخەکەدا ئەمە روونبوویەوە:

١) کچەکە پیاوێکی ژنداری خۆشدەویست کە لەگەڵ ژنەکەیدا نەدەژیا، بەلاّم بەهۆی ئاینەوە نەیتوانیبوو دەستی لێ بەربدات.

٢) کچەکەیش بەهۆی ئەم هەڵوێستەوە گرفتاری قەیرانێکی گەورە ببوویەوە، هەندێ جار دەیویست پەیوەندیی نێوانیان بپچڕێنێ، بەلاّم لە هەمان کاتدا نەیدەتوانی ئەو بڕیارە بگەیەنێتە سەر، چوونکە زۆری خۆشدەویست.

٣) قەیرانەکە لەو کاتەدا پتر تەشەنەیکرد کە وای بە خەیاڵدا دێت لە هاوڕێیەکەی سکی پڕ بووە.

٤) رۆژێك هاوڕێیەکەی نامەی ماڵئاوایی بۆ دەنێرێ، دواتر لە شارەکە نامێنێ. ئەم جێهێشتنە زۆر دڵی تەنگکرد و ئازارێکی زۆری دا و هەست بە گوناهکردنی بۆ دروستکرد، چوونکە خۆی وەك ئافرەتێکی بێئابڕوو و بێڕەوشت دەهاتە بەرچاو.

٥) لێرەدا نیگەرانییەکەی زیادیکرد و بیری لەوە کردەوە کە بە خۆ هەڵدان لە پەنجەرەی ژوورە بەرزەکەدا خۆی لە ئێشو ژانەکانی دەرباز بکات، بەلاّم خۆکوشتنەکە رووی نەدا، چوونکە کاتێ لەو دۆخەدا بوو وەئاگا هاتەوە، چوونکە دەرگەی ژوورەکەی کرایەوە.

٦) ئەوەی دواتر رووی دا ئەوەبوو کە تاقیکردنەوە و شارەزاییە درککارییەکە لەیادکرا، چوونکە ئازاربەخش بوو، –مەبەست رووداوی خۆهەڵدان لە پەنجەرەوە– بەلاّم شارەزاییە هەڵچوونییە هاوتەریب و لکاوەکانی رووداوەکە لەبیر نەکرا، بەڵکو بەشێوەیەکی خۆکارانە و بەهۆی وروژێنەری هاوشێوەوە دووبارە دەبوویەوە.

تا ئێرە باسی دوو ترسی نەخۆشیاویمانکرد. دۆخی یەکەم: ترس بوو لە شوێنە داخراوە تاریکەکان، دۆخی دووەمیش: ترس بوو لە شوێنە بەرزەکان. کاتێ باسی هەردوو دۆخیشمان کرد باسێکی شرۆڤەیی ئەو هۆکارە دینامیکیانەمانکرد کە کاریگەرییان بەسەر دروستکردنی

ئـەو جـۆرە نەخۆشـیانەدا هەیـە، بەهـەمان رێگـەیش دەتـوانین دۆخـەکانی دیکـەی ترسـی نەخۆشیاوی لێك بدەینەوە.

ڕەفتارە زۆرەملێیەکان و وەسوەسەی خۆسەپێن:

ئـەم دوو دۆخـەی نەخۆشـیی دەروونیـی زۆر هاوشـێوەی یـەکترین و جیاوازیـشیان بـەم شێوەیەیە: لە دۆخەکانی (وەسواسی خۆسەپێن بیرۆکە و هزرێك بەسەر نەخۆشدا زاڵـدەبێت)، بەڵام لە ڕەفتارە زۆرەملێیەکاندا نەخۆشەکە ناچارە ڕەفتارێکی دیاریکراو بکـات وەك ئـەوەی کەسێك بە زۆرەملێ پێی بکات. لایەنی وێکچووی ئەم دوو نەخۆشییە ئەوەیە کە هەردووکیان لەسەر بنەمای زۆرەملێ و ناچاری و خۆسەپاندن بونیاد نراون.

چەند نموونەیەك سەبارەت بە وەسوەسەی خۆسەپێن:

ئەوەی لەو نەخۆشیەدا باوە ئەوەیە کە هەندێ بیرۆکەی دیاریکراو بەشـێوەیەکی نائاسـایی بەسەر ئەقڵی هەندێ کەسدا خۆیان دەسـەپێنن، بیرۆکەکـەیش بەشـێوەیەکی نـالۆژیکی و نـا واقیعی سەرەتاتکێ دەکەن، بەڵام تاك ناتوانێ خۆیانی لێ دەربـاز بکـات، بۆنموونـە: هەنـدێ کـەس ئـەو بیرۆکەیـە بەسـەریاندا زاڵـدەبێت کـە پێیانوایـە دەسـتەکانیان پـیس وچـەپەڵە. خۆسەپاندنی ئـەو بیرۆکەیـە بەسـەر نەخۆشـەکاندا وایـان لێـدەکات بـەهۆ و بێهـو بـەردەوام دەستەکانیان بشۆن، ئەگەر تەوقە لەگەڵ یەکێکدا بکەن بـەخێرایی دەچـن دەسـتیان دەشـۆن، ئەگەر باقیی پارەکەیان لە فرۆشیارێك وەرگرتەوە، هەرکە دەگەنە ماڵەوە پارەکـە بـە(دیتـۆل) پاکدەکەنەوە و چەندان ڕەفتاری دیکەی نائاسایی و ناوازە دەکەن.

هەروەها نموونەیەکی دیکە کە گوزارشت لەو نەخۆشیە دەکات، ئەو ڕەفتارانەیە کە هەنـدێ دایك لە هەمبەر منداڵانیان ئەنجامی دەدەن، بیرۆکەیـەکی هەڵـە بەسـەریاندا زاڵـدەبێت کـە منداڵەکانیان لەنێو هەڕەشـەیەکی بەردەوامـدان، جـا ئەگـەر منـداڵێکیان لـە گەڕانـەوە لـە قوتابخانە دواکەوت، گرفتاری گومانیان دەکات و بـەردەوام سـۆراغی منداڵەکـەیان دەکـەن، ئەوسا یان دەچنە قوتابخانەی منداڵەکەیان، یانیش دەچن پرسیار لە هاوسێیەکانیان دەکەن کـە ئاخۆ منداڵەکەیان ڕووبەڕووی هیچ مەترسییەك نەبۆتەوە.

چەند نموونەیەك لەسەر رەفتارە زۆرەملیٚ و ناچارییەكان:

ئێستە باس لە هەندێ رەفتاری زۆرەملێ دەكەین كە تاك بە ناچاریی دەیانكات، ئەوانیش دووبارەكردنەوەی زۆرەملێیانەی بیرۆكە و رەفتاری ناچارانەی زنجیرە داری یەكبەدوای یەك و سیستمی زۆرەملێ و ئەفسوونی زۆرەملێ و كردارە زۆرەملێیەكانی دژ بە كۆمەڵگەن.

دووبارەكردنەوەی زۆرەملێیانە: Repetitive compulsive Behaviour:

دووبارەكردنەوەی ئاساییانەی كردار و رەفتارەكان خۆی لەخۆیدا بە نیشانەی نەخۆشیی دەروونیی دانانرێت، تەنها لەو كاتەدا نەبێت كە خۆی زاڵبكات و كاریگەرییەكی بەد لە پەیوەندییە كۆمەڵایەتییەكانی تاك دابنێت و نەیەڵێ پێداویستییەكانی دابین بكات، چوونكە بەشێوەیەك هەوڵ و كۆششەكان بە خەرج دەبات كە لەگەڵ لایەنەكانی چالاكیی رۆژانەدا ناگونجێت، بۆیە ئەمە پاڵی پێوەدەنێت رەفتارێكی نەگونجاوی بێ پاساو ئەنجام بدات، بۆنموونە: زۆربەی كەیبانووەكانی ماڵ هەموو شەوێك بەر لەخەوتن سوورن لەسەر ئەوەی كە دڵنیابن پەنجەرە و دەرگەی ماڵ داخراوە و بەلوعەكانی ئاو گیراونەتەوە و غازیش بە داگیرساوی بەجێنەهێڵراوە و منداڵانیان هێمنن. رەنگە سووربوونیان بۆ ئەنجامدانی ئەم رۆتینە ئاماژەی دڵنیانەبوونیان بێت. بەڵام بەهیچ شێوەیەك ناتوانین ئەو رەفتارانە بە رەفتاری زۆرەملێ و ناچارانەی نەخۆشیاوی دابنێین، بەڵكو بەپێچەوانەوە بە جۆرێك لە ئاگاداری و غەمخۆریی كەیبانووەكان دادەنرێت.

بەڵام ئەو كەیبانووە پارێزەر و ئاگادارانەی كە بەردەوام دەچن رەفتارێكی دیاریكراو دەكەن تا دڵنیایی لە شتێكدا پەیدا بكەن، حەسانەوەیان لێ هەڵدەگیرێ و بەردەوام بەچەند وەهمێكی بێبنەماوە لەوەی دەكەونە نێو هەڵە و كەموكورتی لە كار و رووبەڕووبوونەوەی مەترسی، دەكەونە نێو نیگەرانی و ژیانیان لێ تاڵ دەبێت، تەقیە و پشكنینی شتەكان كە لە شەودا زۆر پاڵیان پێوەدەنێت چەند رەفتارێك بكەن، دەبێتە بارێكی قورس بەسەر شانیان و حەسانەوەیان لێ هەڵدەگرێت و لەگەڵ خەڵكانی دیكەشدا دەیانخاتە كێشمەكێشەوە و بەشێوەیەكی گشتیش

بەهۆی نیگەرانی و دوودڵییە ناچارەکەیانەوە ناتوانن بەربەرچی دووبارەبوونەوەیان بدەنەوە، ئەم جۆرە کەسانە نەك تەنها بە کەسانی نیگەران و رارا دادەنرێن، بەڵکو دووچاری دووبارەکردنەوەی زۆرەملێیانە بوونەتەوە کە جۆرێکە لە رەفتار و نیشانەی نەخۆشیی دەروونی.

زۆربەی ئاست و پلەکانی دووبارەکردنەوەی زۆرەملێیانە سووکە و تەنها چەند گوزارشتێکن لە نا دڵنیایی گشتی و گومان و دوودڵی و ویژدانێکی زۆر هەستیار.

هەزاران کەس لەوانەی کە ئەو حەز و مەیلانەیان هەیە، دەتوانن بەشێوەیەك جڵەوی بکەن کە ببێتە شتێکی سوودبەخش، بەمەیش دەتوانن لەگەڵ هەلومەرجی ژینگەی دەوروبەریان هەڵبکەن، جا ئەگەر کەوتنە نێو چەند هەڵوێستێکەوە کە وابزانن ئاسایش و دڵارامیان خراوەتە ژێر هەڕەشەوە، یان خولیا زۆرەملێیەکانیان بەشێوەیەکی ناراستەوخۆ بەهێز بووە، ئەوا نەخۆشییە زۆرەملێیەکە توندوتیژییەکەی پتردەبێت. ئەم نموونەیەی ئێستە باسیدەکەین چۆنیەتیی گەشەکردن و شکلگیربوونی دووبارەکردنەوەی زۆرەملێیانە ڕووندەکاتەوە:

گەنجێکی بچکۆڵە کە لەدوای خۆیدا سەردەمی ناسکیی منداڵانەی خۆی پێچابوویەوە، لە یەکێك لە بانکەکاندا وەك نووسەر وەرگیرا، دەشیزانی کە قۆناغی یەکەمی کارەکەی قۆناغی تاقیکردنەوە و هەڵسەنگاندنیەتی، جا ئەگەر بانکەکە بە کارەکانی رازیبوو ئەوا لە کارەکەی خۆیدا دەمێنێتەوە. دوای ماوەیەکی کورت بۆی روونبوویەوە کە بەرتەمایی و روانینی بۆ ئایندەیەکی گەش وەهم و تراویلکەیە. زۆر بەخێرایی کەوتە نێو دۆخێکەوە کە بەردەوام ناچاربوو کردەی ژماردن دووبارە بکاتەوە و چاو بەگشت ئەو کردارانەدا بخشێنێتەوە کە ئەنجامی داون و لە هەمبەر دەرەنجامی کارەکانیدا کەوتبووە نێو گومانەوە.

رۆژ لە دوای رۆژ نیگەرانی و رارابییەکەی پتر دەبوو، لە کۆتاییدا نەیتوانی بەهیچ شێوەیەك کارەکانی ئەنجام بدات و لەسەریان بەردەوام بێت، لەوەش دەترسا خەڵك تێبینیی ئەو رەفتارە دووبارانەی بکەن کە بەنهێنی ئەنجامی دەدان، بەوەی کە رەفتارەکانی بە بەڵگەی کرداری

خراپ دابنێن. دوای ئەوەی ماوەیەك لەو دۆخە ناخۆشەدا مایەوە، نەیدەتوانی هەست بە خاوبوونەوە بکات و خەوی لێبکەوێت بەهۆی ئەو خەون و خەیاڵە ترسێنەرانەی کە وێنای ئەوەی بۆ دەکرد کە کەوتووەتە شوێنێکی لێژی خلیسك پێبەر و هەڵوێستێکی رووگیرەوە، یان وای خەیاڵدەکرد کە خراوەتە زیندانەوە. خانەوادەکەی ئامۆژگارییانکرد بچێتە لای دکتۆرێکی دەروونی و دەردەڵی خۆی بۆ بکات، چوونکە بەراستی کێشەکەی زۆر دژوار ببوو نەیدەتوانی بەرگەی بگرێت.

یەکێك لە دۆخەکانی دیکەی دووبارەکردنەوەی زۆرەملێیانە، دەستشۆرینە بە شێوەیەکی ناچارانە و زۆرەملێ، ئەم نموونەیەی خوارەوە باس لە ئافرەتێك دەکات کە بەهۆی رەفتارە زۆرەملێیەکانییەوە بەدرێژایی ژیانی هەستی بە نائارامی وکەموکورتی و بێتوانایی دەکرد:

نەخۆشەکە کچێك بوو کە هێشتا شووی نەکردبوو، کاتێ تەمەنی گەیشتە بیست و حەوت ساڵیی سەرقاڵی کارێك بوو، سکالاکەیشی ئەوەبوو کە مارەبڕین و مارەکردنەکەی بەهۆی تەقینەوەی تووڕەیی و زاڵبوونی هەندێ بیرو خەیاڵ بەسەریدا هەڵوەشێنێتەوە کە نزیکەی سێ ساڵ لەمەوبەر ئەنجام درابوو، چوونکە هەستی بە چەند پاڵنەرێکی بەهێز دەکرد کە بەردەوام دەستی خۆی بشوات،. بە شرۆڤەکردنی دۆخی ژیانی روونبوویەوەکە ئەو تەنگوچەڵەمەیەی ئێستە رووبەڕوویان بووەتەوە رەگوڕیشەکەی بۆ قۆناغی یەکەمی منداڵییەکەی دەگەڕێتەوە، چوونکە برایەکی لەخۆی بچووکتری هەبووە و خانەوادەکەی زۆریان خۆشویستووە، ئەویش لە ئەنجامدا هەستیکردووە کە بێزراو و ناپەسندە و خۆشەویست نییە.

لە تەمەنی نەوجەوانی و دواتریدا کەوتووەتە نێو هەندێ ئەزموونیی سێکسیەوە کە وایان لێکردووە هەست بە تاوان و گوناه بکات، ئەمەیش پاڵنەرێکی دەستشۆرینەکەی بووە، دەستشۆرینەکەیشی وەك پاککردنەوەی ئەو تاوان و خراپەکارییانە بووە کە رەگوڕیشەکەی دەچێتەوە سەر نەست.

کرداره زۆرەملێیه زنجیرەدار و بەدوایەکداهاتووەکان: Serial Compulsions

لەم دۆخەدا کەسی نەخۆش کۆمەڵێك کردار و رەفتاری زنجیرەداری بەدوایەکداهاتوو دەکات، بۆنموونە: ئەو رەفتارەی کە هەندێ کەس لەکاتی پۆشینی پۆشاکدا ئەنجامی دەدەن و خۆیان دەخەنە ژێر سیستمێکی رێکوپێکی رۆتینی و زۆر بەوردی مووبەموو جێبەجێی دەکەن، بۆنمونە دەبێ سەرەتا پێڵاوی پێی راست لە پێ بکات دواتر هی پێی چەپ، جا ئەگەر رۆژێك بەپێچەوانەی پێشوو پێڵاوی لەپێکرد، هەست بە بێزاری و جارِسبوون و تەنگەتاوییەکی زۆر دەکات. بۆ ئەوەی حەسانەوەی دەروونیشی وەدەستبهێنێتەوە، دەبێ سەر لەنوێ بەپێی سیستمە داسەپاوە زۆرەملێیەکە کردارەکە دووبارە بکاتەوە.

ئەوەی سەبارەت بە پۆشینی پۆشاك دەگوترێ، لە داکەندنی پۆشاك و هەر کردەیەکی دیکەی ژیانی ئەو نەخۆشەدا راست دەردەچێت کەوا کەوتووەتە ژێر سیستمی زۆرەملێیانەی دەروونییەوە. هەندێ جار ئەو دۆخە نەخۆشیاوییە بەشێوەیەکی گشتی بەسەر رەفتاری نەخۆشەکەدا زاڵدەبێت، دەبینین هەر کارێك بکات سەر لەنوێ دووبارەی دەکاتەوە و بەردەوام چاوی پێدا دەخشێنێتەوە. بەمەیش کارەکانی دەوەستن و وادە و بەڵێنەکانی بەتاڵ دەبنەوە.

ئەم نموونەیەی خوارەوە روونکردنەوەی پترمان پێدەبەخشێ:

ئافرەتێکی چل ساڵیی سکاڵای لەوە دەکرد کە لە ساڵەکانی رابردوودا هەستیکردووە ناچارە لەکاتی لەماڵ دەرچوون و خۆشۆرین و پۆشاك پۆشیندا پێرِەوی سیستمێکی زۆر توندوتیژ بکات. ئەو رەفتارانەشی کاریان لە ژیانی هاوسەریی کردبوو، چوونکە لە کۆتایی ساڵی یەکەمی ژیانی هاوسەریدا دایکی هاتە ماڵیان تا ماوەیەك لەلای بمێنێتەوە. کاتێك ژنەکە گوێی لە بەدگۆییەکانی دایکی دەگرت کە سەبارەت بە مێردەکەی بوو، هەستیدەکرد ناپاکیی لەگەڵ مێردەکەی دەکات، لەکاتی خەوتنیشدا مێردەکەی بەدژی دایکی ژنەکەی بەدگۆیی دەکرد، بۆیە لەهەمبەر مێردەکەیدا هەستی بە رقلێبوونەوە و رێزنەگرتنی مێردەکەی

دەکرد. ژنەکە زۆر بە ئاگاییەوە قسەی لەگەڵ مێردەکەی دەکرد و سیاسەتێکی دیاریکراوی لەهەمبەر مێردەکەیدا پێڕەو دەکرد بۆئەوەی مێردەکەی بهێڵی دایکی لەگەڵیاندا بمێنێتەوە.

هەرچەندە ئافرەتە نەخۆشەکە نەیتوانی بەوردی ئەو کاتە دیاریبکات کە ئەو جۆرە کردارە زۆرملێیە ناچارییە یەکبەدوایەکداهاتووانەی تیادا سەری هەڵداوە(کردارەکانی کاتی ماڵ بەجێهێشتن و خۆشۆرین و پۆشاك پۆشینی بەر لە ماڵ بەجێهێشتن)، بەڵام ئەوەی وەبیر هاتەوە کە لەکاتی هاتنی دایکی دووچاری ئەو لادانە رەفتارییە بووەتەوە.

سیتمی زۆرەملێیانە Compuisive Orderiiness:

جۆری سێیەمی رەفتارە زۆرملێیەکان هەن کە لەسەر شێوەی پێڕەوکردنی سیستمێکی جارسکەری رۆتینیە کە نەخۆش بەهیچ شێوەیەك لێی لانادات، بەڵکو مووبەموو پێڕەوی دەکات. ئەو سیستمەیش پەیوەندیی بە هەندێك رێککاریی ژیانی رۆژانەمانەوە هەیە، لە کاتی پێڕەوکردنیدا دەبێ شتەکان بەشێوەیەکی دیاریکراو لە دۆلابێکی تایبەت دابنرێن، جا ئەگەر بەهەر شێوەیەك لادانێك و دەستکاریکردنێکی دۆخە هاتەکایەوە ، ئەوا کەسەکە هەست بە نیگەرانی و دڵەڕاوکێیەکی زۆر دەکات و ناتوانێ خاو بێتەوە و خەویشی لێناکەوێت.

نموونەیەکی دیکەی ئەو سیستمە بریتیە لە وردەکارییەکی زۆر لە بەڕێوەبردنی ماڵ، هەروەها هەندێ جار کەیبانووی ماڵ زۆر ئازار بەدەست ئەو میوانانە دەکێشێ کە دەستکاریی ئێکسسواری ماڵ دەکەن و پێخەفەکان لە شوێنێك دەبەنە شوێنێك یانیش شوێنی تەپڵە جگەرەکان دەگۆڕن.نابێ ئەو رەفتارانە بە کارێکی بەسوود و باش دابنرێن چوونکە لە راستیدا بە سیستمێکی زاڵی زۆرەملێیانە دادەنرێن.

ئەفسوونی زۆرەملێیانە : Compulsive magic

هەندێ کەسی ئاسایی نێو ژینگەکەمان باوەڕیان بە نووشتە ئەفسوون و جادوو هەیە، هەندێکی دیکە هەن پێیانوایە گوتنی یەك رستە و خوێندنی یەك دەستەواژە خاڵی دەستپێکی ئەنجامدانی هەندێ کارە.

رەفتاری کەسی دەروونددروست و ئاسایی بەوە لە کەسانی نەخۆش جیا دەکرێتەوە کە یەکەمیان باوەڕی بەو شتە هەلقومەلاقانە نییە، دووەمیش باوەڕی پێی هەیە. ئەو کەسەی کە بیرۆکەی ئەفسوونی زۆرەملێیانە بەسەریدا زاڵبووە متمانەیەکی زۆری بەو شتە پڕوپووچانە هەیە کە بەبێ پەنابردنە بەر شێوازە ئەفسوونییەکانەوە ناتوانێ تاکە یەك هەنگاوێکیش هەڵێنێت. ئەگەر ئەو دەرفەتەیشی بۆ نەڕەخسا هەست بە نیگەرانی و تەنگەتاوییەکی زۆر دەکات.

بەکارهێنانی زێدەڕۆیانەی ئەو شێوازە ئەفسوونیانە و ئەو پەیوەندییەی کە لە بەکارهێنانی زێدەڕۆیانەی ئەو شێوازە ئەفسوونیانەوە دروستدەبێت، پڕە لە نیگەرانی و هەر ئەویشە ئەفسوونی ئاسایی و زۆرەملێیانە لەیەکتری جیا دەکاتەوە.

رەفتارە زۆرەملێیەکانی دژ بە کۆمەڵگە: Anti-Social Compulsions

گرنگترین جۆرەکانی بریتین لە:

١)**دزیکردنی ناچارانە Kleptomania.** رەنگە ئافرەتێکی رێکپۆشی دەوڵەمەند شتی زۆر پڕوپووچ و بێنرخ لە دوکانەکاندا بدزێت. کاتێ دەستگیریش دەکرێت، شەرمەندەیی لە روخساریدا بەدیدەکرێ و هەست بە شەرمەزاری و سەرشۆڕیی دەکات و ناشتوانێ هیچ پاساو و لێکدانەوەیەکی بۆ رەفتارەکەی هەبێت، بەڵکو شتێك بەشێوەیەکی زۆرەملێ ناچاریکردووە دزیی بکات.

گرنگترین شتێك کە دزینی ناچارانە لە دزییەکانی دیکە جیا دەکاتەوە ئەوەیە کە دزەکە بەردەوام هەست بە مەترسی و سەرسوڕمان و شڵەژانێکی توند دەکات و بەهۆی کاریگەریی ئەو هەستوسۆزانەیەوە حەز دەکات ئازار و هێدمە بە خەڵکانی دیکە بگەیەنێ.

٢) بەڵام جۆری دووەمی رەفتارە ناچاری و زۆرەملێیەکانی دژ بە کۆمەڵگە بە فیتیشزمی ناچارانە Compulsive Fetishism ناسراوە، ئەم نەخۆشییە لەنێو ئەو پیاوانەدا باوە کە ئەو شتە سێکسیانە دەدزن کە لە رووی سێکسیەوە زۆریان دەوروژێنێ، شتەکەیش بەشێك یان شتێکی ئافرەتێکە، بۆنموونە: ئەگەر نەخۆشێك بزانێ کە چەفیەی ئافرەتێك لە رووی سێکسییەوە دەیوروژێنێ ئەوا بێ سێ و دووکردن لێی دەرفێنێ. هەروەها زۆر جار قژی ئافرەتیش دەبێتە ئەو شتەی کە حەزی سێکسی نەخۆشەکە دەوروژێنێ، بۆیە بەهەر نرخێك بێت هەوڵدەدات وەدەستیبهێنێ، جا بەشێوەیەکی راستەوخۆ و بەبێ ئەوەی ئافرەتەکە پێی بزانێ بە مقەس دەیبڕێت.هەروەها هەندێ نەخۆشی دیکە هەن شەیدای پێڵاوی ئافرەتان دەبن، بۆیە زۆرجار ئەو نەخۆشانە پڕدەدەنە پێی ژنان و پێڵاویان لەپێ دادەکەنن.

لە زۆربەی دۆخەکانیشدا کەسی نەخۆش بۆ دزینی ئەو شتانە دەستدرێژیی ناکاتە سەر خزموکەس و هاوڕێ و هاوسێیەکانی.

٣) هەندێ رەفتاری زۆرەملێ و ناچارانەی دیکەی دژ بە کۆمەڵگە هەن کە زیاتر دووچاری پیاوان دەبن. ئەو جۆرە لادانانە بریتین لە تەماشاکردنی لەشی رەگەزی جیاواز و خۆ رووتکردنەوە و نمایشکردنی جەستە و گوێگرتن لە قسەی ئافرەتان و خۆ بەخەڵکەوە نان و دەستکێشان بە لەشو لار و ئاشکراکردنی نهێنیی خەڵك و زانینی نهێنی و راستینەی ژیانیان.

کۆی باوەڕەکان لەسەر ئەوەن کە ئەو رووداوە ناخۆشانەی لە تەمەنێکی زۆر زووی منداڵیدا بەسەر تاکدا هاتوون و هەروەها بەدحاڵیبوون لە پێوەرەکانی کۆمەڵایەتی و قەرەبووکردنەوەی ئەو چەپاندنە توندەی کە پەیوەندیی بە زانیاریخوازیی سێکسیی بەردەم منداڵەوە هەیە، رۆڵێکی یەکلاکەرەوەیان لە بەدیارخستنی ئەو جۆرە رەفتارە ناچارییە زۆرەملێیانەدا هەیە کە

لەرووی کۆمەلاّیـەتی و زیندوویەتیـدا دەبـێ بـە رەفتـارێکی سێکـسیانەی پێنەگەیـشتووی لەقەڵەم بدەین.

هۆیەکانی نەخۆشییەکە:

دۆخەکانی رەفتارە ناچاری و زۆرەملێیەکان و وەسواسی خۆسـەپێن چـەند لێکدانەوەیـەکی جیاجیایان بۆ کراوە.

یەکەم جار باس لە دۆخەکانی وەسواس دەکەین:

کۆی وەسواس لە ئەنجامی یەك هۆکار پەیـدا نابێـت و بـەزۆریش خزمـەتی مەبەسـتێکی دیاریکراو ناکات، بۆنموونە:

یەکەم: ئەم نەخۆشییە هەنـدێ جـار وەك هۆکـارێکی گوزارشـترکردن لـە دۆخـەکانی ئـەو نیگەرانییە پەیدا دەبێت کە بەهۆی کێشمەکێشەکانی دەروونیی تاکـەوە دروسـتبوون. ئـەوەی لەو دۆخانەیشدا روودەدات ئەوەیـە کـە نەخۆشـەکە لـەجیات ئـەوەی بـیر لـە نیگەرانییەکـە بکاتەوە، بە هەندێ واژە گوزارشت لە نیگەرانییەکە دەکات. لەم دۆخـی گوزارشتکردنەیـشدا ئاستی ئەو گرژییە دادەبەزێت کە سەرچاوەی لە بوونی بیرۆکەیەکی دیاریکراوی نێـو مێـشکی مرۆڤدا گرتووە. دەتوانین بەم نموونەیە مەسـەلەکە جـوانتر روونبکەینـەوە: کـچێك هاتـە نێـو نۆرینگەیەکی دەروونییەوە چوونکە ئەو دەستەواژەیەی بەردەوام دووبارە دەکـردەوە ((Fear Looking out of her eyes)) ماناکەیشی ئـەوەبوو کـە تـرس لـە چـاوەکانیدا هەڵدەقوڵێ، کچەکە بەبێ ویستی خۆی ئەم دەستەواژەیەی دووبارە دەکردەوە، هەوڵێکی زۆری دابوو کـە خـۆی لێ دەربـاز بکـات بـەلاّم بێـسوود بـوو. لـەو کاتـەی بەتـەنیا بووایـە ئـەو دەسـتەواژەیەی دووبـارە دەکـردەوە، یـان کـاتێ کتێبێکـی بخوێندبایـەوە دەیکـردە وێـردی سەرزوبانی، ئەمەیش وایکردبـوو کـە توانـای چڕکردنەوەی ئاگـایی لەدەسـتبدات. وردەوردە دۆخی کچەکە بەرەو خـراپتر دەچـێت، ئەمـەیش دەبێتـە هـۆی ئـەوەی کـە پەیوەندییـەکانی

کۆمەلاّیەتیی تێکبچێت و هاوڕێیانی لەدەست بدات. لەکاتی شرۆڤەکردنی ئەو دۆخەدا دەرکەوت:

١) کاتێ ئەو کچە تەمەنی دوانزە سالاّن بووە، فیلمێکی سینەمایی بینیوە، رووداوی نێو فیلمەکە باس لە فڕۆکەوانێکی شێت دەکات کە کەسێکی رفاندووە و سواری فڕۆکەی کردووە. فڕۆکەوانە شێتەکە دووچاوی زۆر دڕندانەی هەبووە کە بریسکانەوەیەکی ترسێنەری لێ دەرچووە.

٢) هەروەها کچەکە باسی لە رووداوێکی دیکەیش کردووە کە کاتێ تەمەنی حەوت ساڵبووە چووەتە سەردانی پورە نابیناکەی. کچەکە نابینایی پۆرەکەی بە هەل زانیوە و ماڵەکەی پشکنیوە، کاتێ گەمە بە شتەکانی نێو دۆلاّبێك دەکات، کتوپڕ دووچاوی دەستکردی زۆر ناشرین و ترسێنەر دەبینێ کە هی پوورەکەی بووە.

٣) رووداوێکی دیکەشی بەسەر هاتووە کە گرفتاری نیگەرانیی کردووە، ئەویش ئەوەبوو کە باوکی بەهۆی هەندێ هەلومەرجەوە کارەکەی لەدەست دەدات. بۆیە باوکی بەردەوام بیر لە بەجێهێشتنی ماڵ و سەفەرکردن دەکاتەوە بۆ ئەوەی لە شوێنێکی دیکە کارێك بدۆزێتەوە.

گشت ئەو هۆیانە بەسبوون بۆئەوەی کچەکە دووچاری نیگەرانیی بکەن، نیگەرانییەکەشی ترس و تۆقینێکی زۆری لەگەڵدا بوو. ئەم بیرۆکانە کۆنترۆڵیان کردبوو کاریگەریشیان لە رەفتارەکانی کردبوو. بۆیە کچەکە پەنا دەباتە بەر رەفتارێکی نەخۆشیاویی بۆ ئەوەی توندی بیرو خەیاڵەکانی کەمبکاتەوە. کچە نەخۆشەکە بەشێوەیەکی نەستیی هەولّی دەدا خۆی لە بیرو خەیاڵە ئازاربەخشەکان دەربازبکات، ئەویش بە وێناکردنێکی واچەپیانەی ئەو هەستانە.

دووەم: هەندێ جار ئەم نەخۆشییە بەهۆی هەندێ دۆخی وەك بوونی حەزێکی تا ئاستێك نەستیی (واتا شێوەیەکی هەستی وەرناگرێ) پەیدا دەبێت، حەزەکەیش بەرەو شتێك دەچێت کە (من) ناهێڵێ ببێتە کردار و روو لە شتەکە بکات، هەروەها لەلایەکی دیکەوە ترسێکی نەستیی هەیە کە پاشەکشە بەو حەزە دەکات.

ئـەوەی لـەم دۆخانەیـشدا روودەدات بریتییـە لـە گواسـتنەوەی ترسـەکە لـە سەرچـاوە راستەقینەکەیەوە بۆ بابەتێکی دیکەی هاوشێوە، ئەمە بەم دوو نموونەیە زیاتر روونده‌بێتەوە:

نموونەی یەکەم:

کچێك دووچاری ترس و تۆقینێکی وەسواسی ببوویەوە لە دەنکۆڵـەکانی دووەم کلـورور و جیوە ، تەنانەت بۆماوەی دوو ساڵ لە ترسی ئەوەی ئەو دەنکۆلانـەی بـدرێتێ لـە ژوورەکـەی نەهاتە دەرەوە. بەلام دواتر ئەوە روونبوویەوە کە ئەو دەنکۆلانە لـە ئەقڵیـدا پەیوەنـدییان بـە سکپڕییەکی ناشەرعییەوە هەبووە کە زۆری حەز پێدەکرد و لەهەمان کاتیشدا لێی دەترسا.

نموونەی دووەم:

بەرگدروویەکی جوولەکەی رووسی هەبوو تەمەنی ٣٥ ساڵبوو، هاوسەرداربوو سێ کوڕیشی هەبوو. سکالای لەدەست وەسواسێك دەکرد کە مـاوەی شـەش مـانگ دووچـاری ببـوو زۆری هەراسانکردبوو، ئەو وەسواسەش حەزی کوشتنی ژنەکە و منداڵـەکان و خۆکوشـتنی خۆیـشی لەگەڵ خۆیدا دەهێنا، جا ئەگەر رووبارێکی بدیبوایە، شتێك لە نـاوەوە پـاڵی پێوەدەنـا خـۆی تێبهاوێ و کۆتایی بەژیانی خۆی بهێنـێ. ئەگـەر پەنجەرەیەکیـشی بدیبوایـە، حـەزێك پـاڵی پێوەدەنا لە پەنجەرەکەوە خۆی هەڵداتە خوارەوە، بۆیە ناچاربوو واز لە کارەکەی خۆی بهێنـێ، چوونکە دووچاری نیگـەرانی و شـڵەژانێکی زۆر ببوویـەوە و خـەوی لێنەدەکـەوت. هـەروەها دەشیانگوت شەش مانگ بەر لەپەیدابوونی ئەو نیشانەو ماکانە، کارەکەی زۆر بێبەرهەم بووو داهاتێکی ئەوتۆی لێ وەدەستنەدەکەوت، ئەمەیش دڵتەنگی دەکات و ورەی دەڕوخێنـێ. لـە ئێوارەیەکدا لە رۆژنامەیەك خوێندبوویەوە کە وەزارەتی نـاوەخۆ داوای دەرکردنـی بیانییـەکان دەکات. ئەمە زۆر دڵی تەنگـدەکات و هیـوای ئـەوە دەخـوازێ بـچێتە وەزارەتـی نـاوەخۆ و داروبەردی بەسەر یەکەوە نـەهێڵێ. لـەو کاتیـەوە هەسـتدەکات کـە گەرمییـەك دێتـە نێـو ئەندامەکانی جەستەیەوە و لەوە دەترسا بچێتە دەرەوە و حەزی وێرانکردنی وەزارەتـی نـاوخۆ جێبەجێ بکات.

حەزی یەکەمی تۆڵەکردنەوە ئاراستەی وەزارەتی ناوەخۆ کرابوو کە دەیویست دووریبخاتەوە، بەلاّم ئەو ناتوانێ گوزارشت لەو حەزەی بکات. بۆیە تاکە شتێك کە پێیکرابوو بیکات ئەوەبوو کە ئەو حەزەی لە شوێنە راستەقینەکەی خۆیەوە گواستبۆوە سەر بابەتێکی دیکە، ئەویش (حەزی خۆکوشتن و کوشتنی ژن ومنداڵەکانی بوو).

سێیەم لێکدانەوەی فرۆید:

لە دوا نووسینەکانی فرۆید دا نووسراوە کە دۆخەکانی وەسواس و رەفتارە ناچاری و زۆرەملێیەکان دووچاری ئەو کەسە دەبن کە بەهۆی هەڵخەڵەتاندنەوە تاقیکردنەوەی سێکسیانەی هەبووە و لە تاقیکردنەوەکەشدا رۆڵێکی نەرێیی هەبووە. بە واتایەکی دیکە تاقیکردنەوەیەکی سێکسییە و لەهەمبەر سەردەمی منداڵیی نەخۆشەکدا دوژمنایەتییەکی سێکسیانەی تیادایە (چوونکە تاقیکردنەوەیەکی سێکسیانەی هەبووە و لەژێر کاریگەریی هەڵخەڵەتاندنەوە رۆڵێکی نەرێیی لە تاقیکردنەوەکەدا گێراوە).

دوای ئەمە کاتێك کەسەکە دەگاتە پێگەیشتنی سێکسیی، ئەوا یادەوەریی ئەو شارەزاییو تاقیکردنەوە سێکسیە زۆر زووە دەچەپێنێ.

بۆیە خود بەچەندان جۆری رەفتاری زۆرەملێیانە و ناچارانە و بیری ئابلۆقەدەر و ترس و تۆقینەکانەوە خۆی لەو بیرۆکە چەپێنراوە دەپارێزێ، کە بریتین لە مانەی خوارەوە:

١) ترسان لە گلاّوبوون و چەپەڵبوون.

٢) ترسان لە خەڵك (ترسان لەخەڵك نەوەك کارە ناشرینەکانی ئاشکرا بکەن).

٣) ترسان لە برین و خوێن(ترسان لەو برینەی کە بەهۆی کردە سێکسیە ناشرینەکەی قۆناغی منداڵییەوە بەسەری هاتووە).

لە راستیدا هەوڵی فرۆید بۆ لێکدانەوەی رەفتارە ناچارییە خۆسەپێن و ئابلۆقەدەرەکانەوە لەسەر بنەمایەکی سێکسیی چەپێنراوەوە، لێکدانەوەیەکی نەگونجاوە.

واباشترە ئەو نەخۆشییانە لێکدانەوەیەکی دینامیکیانەیان بۆ بکرێ، بۆیە دەڵێین:

بێهیوابوونی بەردەوام لە کۆمەڵگە و هەڕەشەکردن بە بێبەشبوون و سەرکوتکردنی پاڵنەرەکانی دەروون، بوونەوەری زیندوو دەخاتە دۆخی گرژییەوە، لەهەمان کاتیشدا دەبێتە هۆی پەیداکردنی نیگەرانی. تاکەکەس دەیەوێ خۆی لە نیگەرانیی دەرباز بکات یانیش بە هۆی دۆخی رەفتارە ناچارییە ئابلۆقەدەر و خۆسەپێنەکان و ترسەکانەوە توندیی ئاستی نیگەرانییەکەی کەمبکاتەوە. ئەمەیش مانای ئەوەیە کە رەفتاری(سیکاسینی) بە گشت رەهەندە جۆراوجۆرەکانییەوە، مەیل و هۆکارێکی بەرگرییە دژ بە دۆخەکانی نیگەرانی و خۆ دزینەوە لە ڕاڕاییەکان.

لە زۆربەی دۆخەکاندا ئەو هزر و کردارە ناچارییە ئابلۆقەدەرە زۆرەملێیانە تەنانەت دوای گوزەرکردنی کاتێکی زۆر و نەمانی ئەو وروژێنەرانەیش بەردەوام دەبن کە مرۆڤ دووچاری نیگەرانیی دەکەن. واتا ئەو شێوازە دەبنە چەند خولیا و ئاراستەیەك بۆ خۆ دزینەوە و دواخستنی وروژێنەرەکانی نیگەرانی و دەچنە نێوان نەخۆش و ئەو هەڵوێستە جۆراوجۆرانەی کە پێیاندا تێدەپەڕێت.

نەخۆشیی سایکۆپاسی :Psychopathic

دەڤید کلارك لە وەسفکردنی سایکۆپاسیدا دەڵێت: (ئەو کەسانەی دووچاری نەخۆشیی سایکۆپاسیی بوونەتەوە، کەسانێکن کە دۆخەکانی کەموکورتی و تێکچوونی رەفتار و هەستوسۆزیان لە رەفتارەکانیان و شێوازی گونجانی خۆیان لەگەڵ دەوروبەریاندا بەجوانی بەدەردەکەوێت، ئەمەیش مانای ئەوەیە کە دەتوانین ئەو کەسانەیش بخەینە نێو لیستی کەسانی سایکۆپاسییەوە کە بەباشی رەفتار ناکەن و بوونەتە بار بەسەر کەسانی دیکەوە، هەروەها ئەو کەسانەیش کە بریتین لە تاوانکارەکانی کۆمەڵگە و بەردەوام هەڵەکانیان دووبارە دەکەنەوە و چەندان جار سزا دەدرێن بەبێ ئەوەی پەند و وانەیەك لەو سزایانە وەربگرن و کاریگەریی بەسەر گۆڕانی رەفتاریانەوە هەبێت.

دوو راستیی گرنگ هەن کە هەر دەبێ سەبارەت بە لادانی سایکۆپاسیانەوە دانیان پیادا بنێین:

١) ئەو دۆخانە بەدرێژایی ژیان بەردەوام دەبن و بەزۆریش لە قۆناغی نەوجەوانییەوە سەرهەڵدەدەن.

٢) لادانی سایکۆپاسیانە بەهۆی چەند هۆکارێکی ئەندامیی جەستەیی یانیش ویژدانییەوە روودەدەن کە تا ئێستەش بەوردی رووننەکراونەتەوە و درکیان پێنەکراوە.

جۆرەکانی کەسێتیی سایکۆپاسیی:

زۆر ئەستەمە بتوانین وەسفێکی وردی دیاریکراوی سەرتاپاگیری کەسێتییەکانی سایکۆپاسی بکەین، چوونکە گشت ئەو کەسانە دەچنە نێو لیستی ئەو نەخۆشیەوە کە جۆرێك سەیروسەمەرەیی و ناوازەیی لە رەفتاریاندا وەدیدەکرێ و رێگەیان پێنادات بەجوانی بژیێن و لە کۆمەڵگەدا سەرکەوتن وەدەستبهێنن، بەلام لە رووی جەستە و ئەقڵیانەوە ساغوسەلامەتن. لێرەدا بە پێویستی دەزانم ئەوە وەبیربهێنمەوە کە ئێمە لە هەڵسەنگاندنی ئاستی سەرکەوتن و شکستەکاندا جیاوازییەکی زۆرمان لەنێواندا هەیە، چوونکە رەنگە مرۆڤێك لە ژینگەیەکدا بە ناباو و سەیروسەمەرە بێتە بەرچاو، بەلام لە ژینگەیەکی دیکەدا بخرێتە لیستی ناسایبوونەوەو لەچاوی کەسانی دیکەوە کە بەشێوەیەکی دیکە لێی دەنوارن، زۆر سەرکەوتووبێت. هەندێ سایکۆپاسیی هەن تەنها لەوەیان کەمە کە ناتوانن حوکمی دروست بدەن، چوونکە رەنگە بکەونە نێو گرفتێکەوە کەسوکاریان دەربازیان بکەن، بەلام دواتر دەکەونەوە نێو هەمان گرفتی جارانەوە. یانیش رەنگە رەفتارێکی دیکە بکەن کە لە کرداری پێشوو زۆر پڕوپووچترە. بەلام دەبێ ئەوە بزانین کە سایکۆپاسییەکان ئەو کەسانە ناگرێتەوە کە زیرەکییان کەمە، چوونکە زۆربەی سایکۆپاسییەکان لە رووی زیرەکییەوە ئاسایین، یانیش رادەی زیرەکییان لە سەرووی مامناوەندییەوەیە، تەنها زیرەکیی کۆمەڵایەتییان نییە.

هەمووەمان هەندێ جار لەگەڵ دۆخ و بەهاکانی کۆمەڵگە دووچاری دژایەتی و پێکدادان دەبینەوە، بەلام ئەم دژایەتی و پێکدادانە کاریگەریی بەسەر ژیانی ئێمە و کۆمەڵگەوە نابێت.

بەلاّم کەسانی سایکۆباسیی گشت هەوڵ و بیرکردنەوەی خۆیان لەپێناو ئـەو شـتانەدا تـەرخان دەکەن کە هەڕەشە لە ژیان و کۆمەڵگە دەکەن. هەندێ سایکۆباسیی هەن وەها خۆیان دەنوێنن کە حەز بە چاکەکاری و ریفۆرم دەکەن، بەلاّم دواتر بۆمان روونەدەبێتەوە کە پاڵنەریان بـۆ ئـەو حەزە تەنها چەند پاڵنەرێکی نائاسایی و ناپەسندن، لەوانە: ئەو کەسانەی لەرێگەی کوشـتن و تیرۆرکردنی کەسانی سیاسییەوە دەیانەوێ ریفـۆرمی سیاسـیی ئـەنجام بـدەن. چـەندان هـەوڵ هەبوون بۆئەوەی لادانی سایکۆباسی دابەش بکرێتە سەر چەند بەشێکی جۆربەجۆرەوە، لەوانـە دابەشکارییەکەی (دەیڤید کلارك) کە لادانی سایکۆباسیی دابـەش دەکاتـە سـەر دووبەشـی سەرەکییەوە:

(أ) جۆری دوژمنکاریی: ئەویش بریتییە لەو کۆمەڵەیەی کە لە توندوتیـژی و شەڕوکێـشە دروستکردندا زێدەڕۆییـەکی بێئەنـدازە دەکـەن. هـەروەها کەسـانی بەدمەسـت و شـەلاتی و چەقۆکێش و ئەو کەسانەی حەزی سادییانەیان هەیە و زۆربەی ئەو کەسانەی کـە خوویـان بـە تاوانکارییەوە گرتووە و دۆسییەکانیان پڕە لە تاوانکاری و لە تاوانکاریـدا دەسـتێکی بالاّیـان هەیە، وەك ئەو کەسانەی بە پارە خەڵك دەکوژن، لە جۆری سایکۆباسیی دوژمنکارانەن

(ب) جۆری نەگونجاوی یاخی: بریتییە لەو کەسانەی کە چـەندەها تـاوانی بـچووك ئـەنجام دەدەن. هەروەها ئەو ناپاکە نەگونجاوە یاخیانەش کـە تـاوان لـە کۆمەڵگـەدا ئـەنجام دەدەن و کەموکورتییەکانیان دەبێتە گرفتێکی گەورە بۆ کۆمەڵگـە و خانـەوادەکانیان، هـەروەها ئـەو کەسە دەستوپێسپیانەی هیچ کارێك ناکەن و بەزۆر پارە لە دایباب و خزموکەسانیان دەسێنن.

(مۆرگان) لەگەڵ (بۆلز) و (لاندز) هاوڕایە و لادانی سایکۆباسیی دابەش دەکاتە سەر ئەم بەشانەی خوارەوە:

(أ) جـۆری نـەگونجاو ویـاخی و دەرچـووەکان: ئـەو کەسـانەن کـە لـە رووی ئاکـار و هەڵسوکەوتەوە کەموکورتییەکی بەرچاویان هەیە و لەنێو خودی خۆیاندا بەردەوام هەست بە نا دڵنیایی و ناسەقامگیریی دەکەن، ئەمەیش لە رەفتارێکی زۆر سەیر و نامۆدا بەدیاردەکـەوێت کە پێی دەناسرێنەوە و بەڵگەیەکە بۆ هەستوسۆزەکانی ناوەکییانەوە، رەفتارەکانیـان سـنووری

دیاریکراوی شارەزاییە هەڵچوونی و ئاکارییەکان دەبەزێنێ، ئەمەیش وادەکات کە ئەم جۆرە خەوەیان بەسەردا ببڕین.

(ب) گەڕۆکەکان: ئەو کەسانە حەزێکیان هەیە کە هەرگیز ناتوانن بەسەریدا زاڵبن، ئەویش حەزی گەڕۆکیی بەردەوامە بەبێ هیچ هۆیەکی روون و بەجێ و بەردەوام لە گەڕۆکیی خۆیان ناکەون. ئەم گەڕۆکی جێگۆڕکێیەیان هەلاَتن نییە لە یاسا، چوونکە ئەم جۆرە نەخۆشی و پاڵنەری تاوانکارییان نییە، بەلاَم ئەو گەڕۆکییە بەردەوامەیان وایان لێدەکات لەگەڵ یاسادا رووبەڕوو ببنەوە. جۆرێکی دیکەی سایکۆباسیی هەن کە ناتوانن لەسەر هیچ کارێك بەردەوام و سەقامگیربن.

(ج) دەمارگیرەکان: رەنگە ئەو کەسانە دووچاری بارانۆیا بووبن، ئەو کەسانە دەگرێتەوە کە چەکداری توندوتیژن. هەروەها کەسانی دەمارگیری ئاینیی زۆر توندوتیژ و توندڕەو و تیرۆرستو کەسانی گوماناوی دەگرێتەوە. ئەو کەسانە بەوە دەناسرێنەوە کە زۆر باوەڕیان بەخۆیان هەیە و لەهەموو شتێکدا پشت بە خۆیان دەبەستن و زۆر عەودالی گەورەیی و مەزنایەتین و زوو تووڕە دەبن و زۆر رووگرژن و گاڵتەوگەپ ناکەن.

(د) **ماندووکەر و نیگەرانی دروستکەرەکان:** ئەو کەسانەن کە ناتوانن شتێك نیشان بدەن گوزارشت لەوە بکات لەخەڵکان دەگەن، یان خەڵکیش تێیان بگات. بەهیچ شێوەیەك درك بە هەستوسۆزی خەڵك ناکەن و بەزەییان پیایاندا نایەتەوە. ئەو هەڵوێستەشیان کە بە گرنگیدانێکی زێدەڕۆیانە دەناسرێتەوە، وایان لێدەکات بکەونە هەڵوێستێکی ناکۆمەلاَیەتی. بێگومان لەو ناکۆمەلاَیەتیبوونەشدا هەستوسۆزی بەد و رەفتاری ماندووکارانەیان زۆر بەرچاو دەبێت. زۆربەی ئەو کەسانە دووچاری بارانۆیا بوونەتەوە، بۆیە زۆرکەس حەز دەکەن بیانخەنە نێو ئەو گروپەوە.

(هـ) تاوانکارە بێ هەست وسۆزەکان: ئەو جۆرە کاری دوژمنکارانە و توندوتیژییەکی زیاد لەئەندازە دژ بە خەڵك و گروپی دیاریکراو ئەنجام دەدەن، بەبێ ئەوەی بتوانن بەسەر هەڵەشەییو خولیای خۆیاندا زاڵبن، درکیش بە رەفتارە خراپەکانیان دەکەن، بەبێ ئەوەی ئەمە

وایان لێبکات واز لـە رەفتـارە خراپـەکانیان بهێـنن و هەڵوێستیـشیان زۆر ناکۆمەڵایەتییـە. رەنگە بتوانن بەشێوەیەکی کاتیی بەسەر خۆیاندا زاڵبن و رەفتاری بەد نەکەن، بەڵام تـەنها بـۆ چاوەڕوانکردنی دەرفەت و نـەمانی کۆسـپوتەگەرەکانی بەردەمیانـە بـۆ ئـەوەی سـەر لـەنوێ تێهەڵبچنەوە و بە شێوازە ناسراوەکەی خۆیان دەست بە تاوانکاریی بکەنەوە کـە بریتییـە لـە هێرشکردن و بۆسە دانانەوە و کوشتن و سووتاندنی موڵك و ماڵی خەڵك و دزیکردن و چـەندان رەفتاری دیکەی چەپەڵانە، لەگشت ئەو رەفتارانەشدا مێش میوانیان نییە و بەهیچ شـێوەیەك هەست بە تاوان و گوناهکاریی ناکەن.

(و) سایکۆپاسییە خۆ تەقێنەرەوەکان: ئەوانیش بە تاوانکارە بێ هەستوسـۆزەکان دەچـن، بەڵام جیاوازییەکەیان لەوەدایە کـە ئـەم جۆرەیـان تەقینەوەکـەی پەیوەنـدیی بـە دۆخـەکانی تووڕەییەکی تەقاوەوە هەیە، رەنگە رەفتارە دوژمنکارییەکانی بەرەو خۆی ئاراستە بکاتـەوە و خۆی بکوژێت.

(ز) سایکۆپاسییە غەمۆکەکان: ئەو جۆرەیان نازانن بەها و نرخیان چەندە و ناتوانن خۆیان هەڵسەنگێنن وبـە رەشـبینییەوە لـە ئاینـدەیان دەنـوارن، گـشت شـتێکی ژیـانی رۆژانـەیان مەترسیو هەڕەشەیان بۆ دروست دەکات، بۆیە بەهۆی غەموخەفەتـە زۆرەکەیانـەوە بـەردەوام بیر لە خۆکوشتن دەکەنەوە.

(ح) ئەوانەی کەموکورتیی ئاکارییان هەیە: ئەم جۆرە دەتوانن کاری قوتابخانـەیی و کـاری دیکەی ئەقڵیی ئەنجام بدەن، بەڵام ناتوانن خۆیان لەگـەڵ داواکـاری و پێوەرەکـانی کۆمەڵگـە بگـونجێنن، هـەروەها هـیچ هیوایـەك لـە ئاینـدەدا نـابینن کـە گرنگیـی پێبـدەن. گـشت رەفتارەکانیان بۆ وەدیهێنـانی پێداویـستیە راسـتەوخۆیە بەردەسـتەکان و تێرکردنـی پاڵنـەرە کاتییەکان و وەدیهێنانی ئامانجە کاتییەکانە. ئەوانە نـازانن راسـت و هەڵـە چییە، چـوونکە رەفتاریان زۆر خۆپەرستانەیە و بەهیچ شێوەیەك رەچاوی هەستوسـۆز و بەرژەوەنـدی و مـافی خەڵکانی دیکە ناکەن.

(ت) **جۆری درۆزن:** ئەو کەسانەن درۆی شاخداری ئـەوتۆ دەکـەن کـە لەسـنووری واقیـع و معقولّیەت دەردەچێ، خودی خۆشیان هیچ سوودێك لەو درۆیانە وەرناگرن تەنها بەتاڵکردنەوەو ڕەواندنەوەی گرژییەکی ناوەکیی نەبێ. لەنێو چیرۆکی درۆکانیاندا دەبنە کەسێتیی زۆر گرنگو خۆشەویست، بەلاّم ئاستی دەرهێنـان و سـیناریۆییەکانیان بێـسنووره و درۆی هێنـدە گـەوره دەکەن کە منداڵیش باوەڕیان پێناکات و گوێ نادەنە ئەوەی کە ئاخۆ درۆکانیان ئاشکرا دەبێت یان نا. ئەو جۆرە کەسانە بـەبێ هـۆ ئـابڕووی خـەڵك و خۆشـیان دەبـەن و عەرزوحاڵنووسـی درۆزنن.

شرۆڤەکردنی هۆ و دروستبوون و گەشەکردنی کەسێتیی سایکۆپاسی:

دەبێ ئـەو راسـتیەمان لەبەرچـاو بێـت کـە هـۆی دروسـتبوون و گەشـەکردنی کەسـێتیی سایکۆپاسـی لەهــەموو دۆخەکانــدا یــەك شــت نییــە،چــوونکە وێکــچوونێك لــەو رێگــە دینامیکیانەدا هەیە کە کـارلێکی لەگـەڵ تاکـدا کـردووه و لـەو ژینگەیـەی تیـادا دەژییـت کاردانەوەی لەبەرانبەردا هەبووه، ئەمەیش زیـاتر کردەیـی و رێتێـچووە. بـەلاّم تەنانـەت لـە شێوازی کاردانەوە و رەهەندی کەسێتیی سایکۆباسییەکانەوە چەندان جیاوازیی هەن.

هەندێ زانای بواری پزیشکایەتیی دەروونیی بانگەشـەی ئـەوەیانکردووه کـە ئـەو لادانـە بەهۆی بۆماوە یان بەلای کەمەوە بەهۆی هۆکارەکانی ئامادەیی پەیدادەبن جا بۆمـاوەیی بـن یـانیش وەرگـیراو. رەنگـە راوبۆچـوونی (بـیرۆ) لـە هەمبـەر هـۆی بەدیارکـەوتنی لادانـی سایکۆباسیدا، پوختکراوەی بیرۆکەی زۆربەی زانایانی پزیشکایەتیی دەروونیی بێـت. نـاوبراو پێیوایە کە (تا ئێستەیش زۆربەی زانایانی دەروونناس وەها لە کەسی سایکۆباسـی دەنـوارن کە لەگەڵ لە دایکبوونییەوە بەشێوەیەك لە شێوەکان کەموکورتییەکی هەیـە، یـانیش بەهـەر شـێوەیەك بێـت ئەگـەری ئـەوەی هەیـە بـەهۆی چـەند هۆکـارێکی بۆماوەییـەوە دووچـاری گەشەکردنی ناتەواو بێت. بۆیە زانایان لەوانە(هندرسۆن) و(جلزبـای) و (هنـری) و چـەندانی دیکە تـا ئێـستەیش سایکۆپاسـیی دەخەنـە نێـو کۆمەڵـەی ئـەو نەخۆشـیانەی کـە بـەهۆی کەموکورتیی ئامادەیی کیۆیانەوە دروست دەبێت).

هەروەها بیرۆ لە شوێنیکی دیکەدا دەڵێ: لەو کاتەشدا هۆکارە بۆماوەییەکان بەهۆی سەرهەڵدانی نەخۆشیی سایکۆباسی دادەنرێن کە هیچ هۆکارێکی ژینگەیی لە پشکنینەکاندا بەدیارنەکەون یان هەر نەبن. لەو هۆیانە کە وادەکەن ئەو راوبۆچوونە پەسند بکرێ، ئەمانەن:

ا) سەرهەڵدانی شڵەژان و تێکچوونە سایکۆباسییەکە زۆربەی جار لە منداڵییەوەیە.

ب) کاتێکیش ئەم لادانە بەتەواوی پێکدێت، ئەوا بەزۆری بەدرێژایی ژیان بەردەوام دەبێتو ناتوانرێ چارەسەر بکرێ.

ج) هەندێ جار لە خانەوادەی کەسە گرفتارەکەدا دەبینین زیاتر لە کەسێك گرفتاری ئەم نەخۆشییە بوونەتەوە.

د) کەسێتیی سایکۆباسیی بەرپەرچی گشت هۆکارەکانی چارەسەرکردن دەداتەوە.

ه) ئەو منداڵانەی بەهۆی سایکۆباسیەتەوە ماك و نیشانەکانی لادان و نەگونجانیان تیادا دەبینرێ، شەپۆڵە کارەباییەکانی مێشکیان لە جۆرێکی دیاریکراوە، هەر وەك چۆن بەهۆی ئامێری پێوانی شەپۆڵەکانی مێشك دەپێورێ.

دوا راستیش کە لە هەر هەموویان بەهێزترە ئەوەیە نەخۆشیی سایکۆباسی بەلای کەمەوە بگەڕێنینەوە سەر هۆکارەکانی ئامادەیی تاك، یانیش پێیوایە کەسێتی سایکۆباسیی چەند بنەمایەکی بۆماوەیی هەیە. وەك دەزانین قۆناغی منداڵیی ئەو قۆناغە گرنگەیە کە گرنگترین پێکهاتەکانی خووە سەرەکییەکانی لێپێکدێت جا هەر جۆرێك بن. گرنگترین شتیش کەوا کار لە منداڵ دەکات کاریگەرییەکانی کۆمەڵایەتین، جا ئەگەر هەلومەرجەکان یارمەتیدەری ئەوەبوون کە کاردانەوەکانی منداڵان نا کۆمەڵایەتی بن و بەپێی نموونە و پێوەر و دۆخەکانی رەچاوکراو رەفتار نەکات، ئەوا دەبێ پێشبینیی ئەوە بکەین کە ئەو رەفتارانە لە منداڵی و دوای منداڵیش بەردەوام بن.

ئەوەش دەزانین کە خووەکانی منداڵیی زیاتر بەردەوام دەبن و دەمێننەوە، بەتایبەت ئەوانەی پەیوەندییان بە خووە باوەکانی ژینگەی دەوروبەرمانەوە هەیە، رەنگە شتێکی لۆژیکی بێت ئەگەر بڵێین کە ئەو خووانە رەگورِیشەکەیان دەچێتەوە سەر رۆژگارەکانی

منداڵیو تا گەورەش دەبێت هەر بەردەوام دەبێت، ئەمەیش لەو لۆژیکە کەمتر نییە کە پێیوایە دروستبوونی کەسێتیی سایکۆباسیی هۆیەکەی دەگەڕێتەوە سەر لایەنی بۆماوەیی، یان ئێمە چەند خوو و هۆکارێکی ئامادەییمان وەك میراتێك وەرگرتووە کە بوونەتە هۆی نەوەی پەیدابوونی کەسێتیی سایکۆباسی شتێکی بێچەندوچۆن و حاشاهەڵنەگر بێت. هەروەها شرۆڤەکردنی دۆخە بۆماوەییەکانی لادانی سایکۆباسی، شرۆڤەیەکی بێهێزە و هێشتا نەگەیشتووەتە ئەو دەرەنجامانەی کە بتوانرێ لە جەختکردنەوە لەسەر کاریگەریی بۆماوە بۆ پەیدابوونی کەسێتیی سایکۆباسی پشتی پێببەسترێ.

ئێمە ناتوانین تەنها بەهۆی ئەوەی نەگەیشتووینەتە چارەسەری یەکلاکەرەوەی ئەو کێشەیەوە، لادانی سایکۆباسیانە بدەینە پاڵ بۆماوەوە، چوونکە رەنگە ئەمە بەهۆی بێ زانیاری و نەزانیی ئێمە بێت لەهەمبەر شێواز و رێگەکانی چارەسەرکردن، چوونکە زۆر بەزەحمەت دەتوانین زۆربەی پێکهاتەکانی رەفتاری وەرگیراو بە گشت ئەو چارەسەرە باوانە بگۆڕین، دووریش نییە لادانی سایکۆباسیی یەکێك بێت لە پێکهاتە وەرگیراوەکانی رەفتاریی، لەگەڵ ئەمەیشدا ئێمە تا ئێستەیش لە دۆخێکداین ناتوانین حوکم لەسەر ئەوە بدەین کە ئاخۆ لادانی سایکۆباسیی بۆماوەییە یانیش وەرگیراوە و تاك فێری دەبێت، چوونکە مرۆڤ لە منداڵییەوە دەتوانێ فێری ئەوەبێت کە رەفتارێکی دژ بە کۆمەڵگە پێکبهێنێت و هێندە خۆپەرست بێت کە بەهیچ شێوەیەك گرنگیی بە هەستوسۆزی خەڵکان نەدات، هەروەها فێری ئەوەیش دەبێت کە چۆن رەفتاری کۆمەڵایەتییانە ئەنجام بدات و بەشێوەیەکی ئاسایی گرنگیی بە هەستوسۆزی خەڵکانی دیکە بدات.

ئێستە نموونەیەك دەهێنینەوە کە لایەنەکانی لادانی سایکۆباسیی تیادا ڕووندەکەینەوە:

(جیم) قوتابیی دواناوەندی بوو، بەهۆی شکاندن و لەناوبردنی کەلوپەل و موڵکی خەڵکییەوە دووچاری سزادانێکی چەندان جارەی یاسایی ببوویەوە. وێرانکارییەکانیشی بەبێ هۆ ئەنجام دەدا و نەیتوانی هیچ پاساوێکیان بۆ بهێنێتەوە. کاتێکیش بۆ لێپرسینەوە بانگ دەکرا، شێت و هار دەبوو. هەروەها کاتێ بەنێو قەرەباڵغیدا راپێچیان دەکرد، حەزی دەکرد

زۆر بەتوندوتیژی دڕ بەخەڵکی بدات و لەکاتی لێپرسینەوەدا دەستدرێژیی بکاتە سەر کەسانی دەسەلاتداری یاسایی. حەزی دوژمنکارییەکەی هێندە زۆربوو کە دەگەیشتە ئاستی زیانگەیاندنی مەترسیدار بەخۆی و خەڵکانی دەوروبەری نێو قوتابخانە و ترس و تۆقینێکی زۆری خستبووە دڵی دەسەلاتدارانی قوتابخانە و هاوسێیەکانیشی.

لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەدا دەرکەوت کە گەشەکردنی جەستەیی ئاساییە هەرچەندە بەپێی تەمەنی بالای کورتبوو، ئەم راستیەش زۆری هەراسانکردبوو و بەگشت شێوەیەك هەولی قەرەبووکردنەوەی دەدا، گەشەکردنی تەندروستیانە و ماسوولکەیی زۆر نایاب بوو ببووە جێگەی سەرسامیی منداڵانی هاوتەمەنی خۆی و تەمەن گەورەتریش. بۆیە بەردەوام چاوەڕوانی ئەوەبوو بەهۆی بەهێزیی ماسوولکەیەوە پێیبگوترێ پاڵەوان، ئەگەر منداڵانی لەخۆی بچووکتر بە شانوباڵیان هەڵنەدابوایە زۆر تووڕە دەبوو، هەر بەهۆی ئەمەیش بوو کە هاوتەمەن و کەسانی لەخۆی بچووکتری کردبووە شوێنکەوتەی خۆی، چوونکە ئەوەی بەسەردا سەپاندبوون کە سەرسامیی خۆیان لەهەمبەر مەترسیخوازییە ئاسایی و نائاساییە بێوێنەکانی دەربڕن لەوەی دەتوانێ گشت ئەو کەسانە ببەزێنێ کە باوەڕیان بە سەرکردایەتییەکەی نییە و ناچنە ژێر بارییەوە. زۆر لە شوێنکەوتووەکانی دەیانگوت خۆشیان ناوێت، چوونکە بەهیچ شێوەیەك ڕێزیان لێناگرێت و رەچاوی هەستوسۆزیان ناکات.

لە رووی کۆمەلایەتیشەوە وەك سەرکردەیەك دەهاتە بەرچاو، ئەمەش تەنها بەهۆی هەراسانکردنی خەڵك و ترس و تۆقینی زۆریان بوو لە سەرکوتکردنەکانی نەك بەهۆی ڕێزگرتنو سەرسامبوون بێت بە کەسێتییەکەی، زۆر بەتەنیاش دەژیا و گۆشەنشینی کردبووە پیشە، تەنها لەو کاتەدا نەبێ کە پێویستی بە کەسێك هەبوایە سەرسامیی خۆی پێ نیشان بدابوایە و لەهەمبەر رەفتارە رووکەشە خۆ نمایشکارەکانییەوە هانی بدابوایە.

بەڵام لە رووی ویژدانییەوە، بەهیچ شێوەیەك ئەوەی لێ بەدیارنەدەکەوت خۆشەویستیی بۆ خانەوادەکەی هەبێت کە بەپێی توانای ئابوورییانەوە ئەوپەڕی گرنگییان پێی دەدا. بەردەوام وەك مەنجەڵی سەر ئاگر هەڵدەچوو، هەڵچوون و تووڕەییەکەشی هێندە بەهێزبوو کە زۆرجار

هەڕەشەی کوشتنی بەدواوە دەبوو، ئەم هەڕەشانەش کاریگەرییەکی زۆریان بەسەر خانەوادە و هاوڕێیەکانیدا هەبوو چوونکە بەهۆیەوە دەیخستنە بەردەستی خۆی و تەواو کۆنترۆڵی دەکردن. وەنەبێ ئەو تووڕەیی و رەفتارە نەگونجاوانەی کتوپڕ سەریانهەڵدابێ، بەڵکو لە منداڵییەوە هەر هەمان رەفتاری هەبوو، بەکورتی هیچ بۆنەیەکی ئەوتۆی نەهاتووەتە پێش وەهای لێبکات نەبەرانبەر حەزی هیچ کەسێك چۆك دابدات.

دۆخی ئابووریی دایبابی باش بوو، بەڵام لە ماڵەکەیاندا هیچ شوێنێکی تایبەت بۆ گەمەکردنی منداڵان نەبوو، لەبەرئەوە منداڵانی هاوسێ کۆدەبوونەوە و لە گەڕەکەکانی دیکەو باخچە دوورەکاندا بەدوای شوێنی گەمەکردندا دەگەڕان.

دایکی ئەو کوڕە بەسەر باوکیدا زاڵبوو، باوکیشی پیاوێکی زۆر ئیشکەربوو بواری ئەوەی نەبوو کاتێك بۆ خانەوادەکەی تەرخانبکات، کاتێ شەوان دەگەڕایەوە، دەبوایە لەسەر ئەو کردارانە سزای کوڕەکەی بدات کە لە رۆژدا ئەنجامی داون، بۆیە منداڵەکە لەکاتێکدا سزای وەردەگرت کە هەر لەبیریشی نەمابوو چیکردووە و لەسەرچی سزا دەدرێت. بۆیە بە نارەزاییەکی توندەوە بەرپەرچی سزادانەکەی دەدایەوە. هەروەها رقوکینەیەکی زۆریشی لەدڵدا دروستدەکرد، دوای سزادانەکە باوکەکە هەستیدەکرد کە ناچارە لەگەڵ کوڕەکەی ئاشتبێتەوە، کوڕەکەیش لە شەودا رۆڵێکی ئەوتۆی دەگێڕا کە زۆر جیاواز بوو لە رۆڵ و رەفتارە بەدەکانی شەو، کاتێ باوکی ئەو رەفتارەی دەبینی، گشت داواکارییەکانی بۆ جێبەجێدەکرد. جگە لەمەیش دایکی کە نەیدەتوانی لەمە بێدەنگ بێت، بەردەوام ئەوەی بە گوێی منداڵەکەدا دەچرپاند کە منداڵێکی ئاوا بەرەڵلا شایانی ئەو هەموو پاداشت وەرگرتن و گرنگیپێدانە نییەو لێی خەسارە.

کوڕەکە لە خانەوادەکەی خۆیدا هەستی بە رێزگرتنی خودی و خۆشەویستیی نەدەکرد، حەزی بەوەش نەدەکرد رێز بۆ خەڵك دابنێت و ئەوانیش رێزی بگرن، بەڵام ئەمە نەبووە هۆی ئەوەی لەبەردەم وەدیهاتنی ئامانجەکانیدا ببێتە رێگر. کاتێکیش کوڕەکە گەورەبوو، لە دەرەوەی خانەوادەدا بەدوای ئەوەدا دەگەڕا رێزی لێبگرن و خۆشیانبوێت، هەر لەبەر ئەم

هۆیەش بوو کە بەدوای مەترسی و داهێنان و بەرەنگاربوونەوەی دەسەڵاتەکاندا بگەڕێت. هەرگیز هەستی بەوە نەکرد کە خەڵك گرنگیی پێبدەن، تەنها گرنگیی بە بەرژەوەندییە تایبەتەکانی خۆی دەدا. ئەمەیش بەجوانی لەو مەترسیخوازیانە بەدیاردەکەوت کە بەشێوەیەکی زۆر ناشرین و دەبەنگانە ئەنجامی دەدا، مەترسیخوازییەکانیشی خۆی لە بەرەنگاربوونەوە و دژایەتیکردنی دەسەڵاتەکاندا دەبینیەوە. بەهیچ شێوەیەکیش نەیدەتوانی حەزی تێکدان و وێرانکردنی موڵك و ماڵی خەڵکی جڵەو بکات، بۆیە غرامەی زۆر گەورەی بەسەردا دەسەپێنرا و بۆ ماوەی کەم لە بەندیخانە بەند دەکرا. وێرانکەرییەکانی بریتیبوون لە شکاندنی پەنجەرە و دزینی ئۆتومبێل. هەرکە دەستگیریش دەکرا، دایبابی بەپەلە بەهانایەوە دەچوون و قەرەبووی زیانەکانیان دەبژارد. بەڵام کوڕەکە هەرگیز پەندوعیبرەتێکی لە دەرەنجامە خراپەکانی رەفتارەکانی وەرنەدەگرت.

ئەم باسەی خۆمان سەبارەت بە کەسێتیی سایکۆپاسی بە نووسینەکەی کلارك بە کۆتا دەهێنین:(هەرچەندە وێنەیەکی زۆر رەش لە وەسفکردنی دۆخی کەسێتیی سایکۆپاسیدا بەدیاردەکەوێت، بەڵام لەگەڵ ئەمەیشدا دەبێ بڵێین کەوا کەسێتی سایکۆپاسی لەگەڵ گوزەرکردنی کاتدا حەزێکی زۆری بۆ نەهێشتن و چارەسەرکردنی لایەنە بەدەکانی خۆی هەیە، لەگەڵ ئەم حەزەیشدا دوای ماوەیەك کەسەکە حەز بە سەقامگیربوون دەکات و لە دەمودووشیدا ئەوە بەدیاردەکەوێت کە شەپۆڵەکانی مێشکی بەرەو دۆخی ئاسایی دەگەڕێنەوە. هەروەها نابێ ئەوەش بێهوامان بکات کاتێ دەبینین کردەی گەڕاندنەوەی بۆ دۆخی ئاسایی و تێکەڵکردنەوەی بە ژیانی ئاسایی زۆر قورسە. ئێمە دەزانین چارەسەرکردنی ئەم جۆرە رەفتارە هەڵچوو و یاخییانەی کەسێتیی سایکۆپاسی کارێکی ئاسان نییە، چوونکە ئەو کەسێتییە بەوە دەناسرێتەوە کە لەهەستوسۆزی خۆی و دوژمنکارییە توندوتیژە دڕندەییەکەیدا کەسێکی هەڵچوو و یاخییە و دژی گشت چارەسەر و تەنانەت مرۆڤایەتیش دەوەستێتەوە.))

بەشی شەشەم

پلاندانان بۆ دەروونــدروستــی

دەروونـدروستی و ئەرکەکانی دەوڵەت

دەروونـدروستی لە پیشەسازی و بەرهەمی نەتەوەییدا

دەروونـدروستی و قوتابخانە.

دەرووندروستی و ئەرکەکانی دەوڵەت

پیادەکردنی لایەنەکانی دەرووندروستیی لە کۆمەڵگەدا ئەرکێکی گرنگە و پێویستیی سروشتی ژیانی کۆمەڵایەتی و ئەو پێشکەوتنە دەیسەپێنێ کە بەهۆی پیشەسازی و کێبڕکێ و پێشکەوتنی کۆمەڵگەی نوێ سەریهەڵداوە. دوورخستنەوەی تاکەکانی کۆمەڵگە لەگشت ئەو شتانەی کە ژیان و دڵارامی و حەسانەوەی دەروونیان دەکاتە پووشی بەردەم رەشەبا، داوامان لێدەکات وایان لێبکەین بەرەو کار و بەرهەم بچن و لەهەمبەر ژیان بەگوڕوتاوبن و بەشێوەیەکی ئەرێیی ئەوتۆ رەفتار بکەن کە لە هەستێکی بەردەوامی قووڵی دەروونیدا هەڵقوڵابێت. ئەو هاوڵاتییەی لەرووی دەروونییەوە سەقامگیرە، بەئاسانی بەرپرسیاریەتییەکان دەخاتە سەرشانی ، کاتێکیش لە کردەی پێشکەوتندا ئەرکێکی دەخرێتە سەرشان، هەستدەکات کە ئەو ئەرکەی دەوڵەت پێی دەسپێرێ ئەمانەتێکەو لە ئەستۆی ئەودایە کە بەباشترین شێوە ئەنجامی بدات و بەجوانی رایپەڕێنێ و پەیامەکەی خۆی بگەیەنێ. هاووڵاتیی دەرووندروست کاتێ رووبەڕووی گرفتێك دەبێتەوە بەراکردن پەنا ناباتە بەر خەڵکانی دیکە بۆئەوەی چارەسەری گرفتەکەی بکات، بەڵکو بەپێچەوانەوە دەبینین بەجوانترین شێوە بیردەکاتەوە و بۆ دۆزینەوەی چارەسەری گرفتەکانی خۆی و ئەندێشەی ماندوو دەکات. هەروەها کەسێتییەکی بەهێز و ئازایەتییەکی ئەوتۆی هەیە کە دەتوانێ لەلایەن خۆیەوە باری گرانی بەڕێوەبردن و بەڕێکردنی کاروبارەکانی هەبێت، بۆنموونە: فەرمانبەر لە ئۆرگانی حکومەتدا رەگەزێکی گرنگە، بەڵام ئەگەر گوڕوتاوی ساردبوویەوە، ئۆرگانەکە دووچاری تێکچوون و شڵەژان و گەندەڵیی دەکاتەوە، ئەمەیش دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە سەرجەم کۆمەڵگە. هەروەها کرێکاری نێو کارگە جۆری کارەکەی هەرچی بێت، رەگەزێکی گرنگی بەرهەمهێنانە کە ئەمەیش بەبێ گوڕوتاو و دڵسۆزی و قوربانیدان، دەبێتە شتێکی نەکردەییو کۆمەڵگە ناتوانێ پێشبکەوێت و بەرهەمی خۆی پتر بکات. هەروەها مامۆستایش رەگەزێکی گرنگی ئۆرگانی پەروەردەیی و ئامادەکردن و پەروەردەکردنی نەوە نوێیەکانە کە سەلامەتیی قوتابیان جۆری فێرکردن و چاندنی تۆوی سروشت و رەفتاری دروستیان بەندە بە گرنگیدان و

دڵسۆزیی مامۆستاوە، چوونکە کۆمەڵگە چاوەڕوانە مامۆستایان بەباشترین شێوە نەوەی نوێ پەروەردەبکەن و بە زانیاریی نوێ ڕێگەی ژیانی ئایندەیان بۆ روونبکەنەوە.

گرنگیدان بە دەروونەدروستیی لە کۆمەڵگەی نوێدا دوو کردەی تێکچڕژاو لەخۆی دەگرێت، یەکەمیان: کردەی تێکدان و رووخاندنی ئەو هۆکار و ئاراستەگری و هزرو بەها نزمە کۆنانەیە کە لە رابردوودا بوونەتە لەمپەر لەبەردەم ئەوەی گەل بتوانێ سوود لە وزەکانی خۆی وەربگرێ. ئەمەیش بە رۆڵی خۆی ئەگەرەکانی رزگاربوون و گەشەکردنی دەروونیی تاکەکان و پێشکەوتنەکەی پەکخستووە، کردەی دووەمیش: بریتیە لە دانانی بەها و نەریتە نوێیەکانی وەك (هاوکاری و قوربانیدان و بەخشینی خود و سەرکردایەتیی دروست و نەرمونۆڵی و هتد) لە شوێن ئەو بەها و خولیا و ئاراستەگرییە کۆنانەی کە هەوڵ بۆ نەمانیان دەدات بۆئەوەی تەنها ببنە شتێکی مێژوویی و هیچ کاراییەکیان نەمێنێت. بەواتایەکی دیکە، دەتوانین بڵێین کە کردەی ئاخنین(تعبئە)ی کەسێتیی بریتییە لە یەکەم: کردەی کوژاندنەوە و وێرانکردنی ئەو ئاراستە و خولیا و رەوتانەی کە لەسەردەمەکانی پێشووی چەوساندنەوە و ستەمدا رژاونەتە نێو ئێستە، دووەمیش دانانی ئاراستە و خولیا و رەوتی ئەرێیانەی بونیادنەرە لە شوێنیاندا.

بۆیە، لەسەر دەسەڵات و بەرپرسان پێویستە هۆکارەکانی تاکپارێزی و کۆمەڵگە پارێزی دژ بەو هۆکارانە بدۆزنەوە کە دەبنە هۆی شڵەژانی دەروونی و تێکچوونی دەروونەدروستیی تاکەکان. ئەو هۆکارە پارێزەرانەیش تەنها بریتین لە کارکردن بۆ پیادەکردنی رەوت و ئاراستەکانی دەروونەدروستیی نێوان تاك و کۆمەڵگە بە گەورە و بچووك و نەخۆش تەندروست‌و ئاسایی و نائاساییەکانەوە، چوونکە ئەرك و بەرپرسیاریەتیی بەرپرسان گەڕانە بەدوای ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی پەیداکردنی شڵەژان و تێکچوونی رەفتاری و هەڵچوونی و کارکردن بۆ کاڵکردنەوەی هۆکارە کۆمەلایەتییە زیانبەخشەکان... هەروەها دەبێ ڕێگەی جۆراوجۆر بۆ وەدیهێنانی گەورەترن بەختیاری و خۆشگوزەرانیی هەموار بکات.

ئێستە باسی ئەو دەورانە دەکەین کە دەوڵەت لەهەمبەر تاکەکانیدا دەتوانێ بیگێڕێت بۆئەوەی لە هەموو ئەو شتانە بەدووریانبخاتەوە کە هەڕەشە لە ژیان و دڵنیایی و حەسانەوەی دەروونییان دەکات:

یەکەم: دەرکردنی چەندان یاسای جۆراوجۆر:

مەبەست لە چەندان یاسای جۆراوجۆر ئەو یاسا و ڕێوشوێنانەن کە لە دەوڵەتەوە بۆ پاراستنی کۆمەڵگە لە دووچاربوون بە نەخۆشییەکانی دەروونی و پێشگیری لە ئەگەری وێرانکردنی ژیانیان دەردەچن، ئەو یاسا و ڕێوشوێنانەیش ئەمانەی خوارەوەن:

(أ) یاسا و ڕێوشوێنەکانی پشکنینی پزیشکی و دەروونیی بەر لە هاوسەرگیری:

ئەمەیش بۆ دڵنیابوون لە نەبوونی نەخۆشی و کەموکورتییەکانی وەك زهریی بۆماوەیی و کەمئەقڵی وهەندێ نەخۆشیی دیکەی ئەقڵیی ئەنجام دەدرێت کە ڕەنگە کاریگەرییەکی خراپیان بەسەر نەوەکانەوە هەبێت، هەروەها بۆ دڵنیابوون لە گونجانی لایەنی جەستەیی هاوسەران لەگەڵ یەکتریدا ئەنجام دەدرێت، وەك:(نەبوونی جیاوازییەکی گەورە لە گروپی خوێنی هەردوو هاوسەر، چوونکە ئەگەر ئەو جیاوازییە هەبێت کاریگەریی زۆر نەرێی بەسەر خۆیان و نەوەکانیان دروستدەکات). هەروەها دەبێ پشکنین بۆ لایەنەکانی درککاری و هەڵچوونیشیان بکرێ، ئەمەیش لەپێناو دوورخستنەوەیانە لە شکستی ژیانی هاوسەری و دانانی ئاستێك بۆ دۆخەکانی دەستلێکبەردان و جیابوونەوە.

(ب) دەرکردنی یاسا و ڕێوشوێنی تایبەت بۆ دانانی ئاستێك بۆ بڵاوبوونەوەی مادەکانی سڕکەر و مەستکەر و قومارچیەتی و هتد: چوونکە گشت ئەو شتانە دەبنە هۆی نەگونجانی تاك لەگەڵ خانەوادە و تاکەکانی دیکەی کۆمەڵگە.

(ج) دەرکردنی یاسا و ڕێوشوێنی تایبەت بۆ پاراستنی نوجەوانان لە کاریگەربوونە زیانبەخشەکانی هزری و کۆمەڵایەتیی: ئەویش بە دانانی سانسۆر لەسەر فیلمی سینەمایی و

بەرنامەکانی رادیۆ و تەلەفزیۆن و دانانی فلتەری گونجاو لەسەر ئەو سایتە ئینتەرنێتیانەی کە زیان بە نەوجەوانان دەگەیەنن، هەروەها دەبێ پێشگیریی لە نەوجەوان بکرێ نەچنە هەندێ شوێنی تایبەت بە رابواردن.

(ج) دەرکردنی چەند یاسا و رێوشوێنێکی تایبەت بە پاراستنی خانەوادە: ئەمەیش بە هۆی دانانی ئاستێك بۆ دەستلێکبەردانی نێوان هاوسەران و منداڵبوون دەبێت.

(هـ) دەرکردنی یاسا و رێوشوێنی تایبەت بۆ پاراستنی پەروپەککەوتەکان و رێکخستنی دەستگەی تایبەت بۆیان کە گرنگیی بە چارەسەرکردنی گرفتەکانیان بدات و لەهەمان کاتیشدا ئەگەری دووچاربوونیان بەو نەخۆشییە ئەقڵیانە کەمبکاتەوە کە گرنگترینان (نیرۆسیس و سایکۆسیسی پەرییە).

دووەم: دەستەگە و دامەزراوەکانی ئەهلی و حکومی:

کۆنگرەی ئەقڵدروستی کە لەساڵی ١٩٥٩ لە بەرشەلۆنەدا بەرێوەچوو، گرنگیی ئەو دەستگە و دامەزراوە ئەهلی و حکومییانەی روونکردەوە کە گرنگیی بە تاکەکان دەدەن لە گشت قۆناغەکانی گەشەکردنیان، بۆیە راسپاردەی ئەو کۆنگرەیە ئەوەبوو کە ژمارەی ئەو دەستگەیانە پتربکرێ، بەتایبەت ئەو دەستگەیانەی کە گرنگیی بە پاراستن و چارەسەرکردن دەدەن، وەك:

کۆمەڵە و رێکخراوەکانی پاراستنی ئافرەتان و بەخێوکردنی منداڵانی هەڵگیراوە و دەستەگەکانی گرنگیدان بە کەمئەقڵان و کەڕولاڵان و نابینایان و دەستگەکانی چاودێریکردنو گرنگیدان بە کەسانی ئالوودەبوو بە مادەکانی سڕکەر و مادە سەرخۆشکەرەکان و کۆمەڵەکانی پاراستنی منداڵان و خانەوادە پەرتەوازەکان و دەستگەکانی شیاندنی پیشەیی کەمئەندامان و کۆمەڵە و سەندیکاکانی کچان و کوڕانی گەنج و کۆمەڵەی منداڵپارێزی و پەککەوتەو و پیران و دواتریش نووسینگەکانی رێنماییکردنی دەروونی.

هەروەها کۆنگرەکە بڕیاری لەسەر گرنگیی هەبوونی ئەنجوومەنی باڵای دەروونددروستی دا کە پێویستە لق و نووسینگەیان لە گشت ناوچەکاندا هەبێت و ئەرکیان دانانی پلانی سەرتاپاگیرە بۆ راژەی دەروونیی خۆپارێزی و چارەسەرکاری لە چینە جۆراوجۆرەکاندا، هەروەها سەرپەرشتیی ئەو دەستگەیانەش دەکات کە بوونیان هەیە و هەماهەنگیی لەنێوان کار و چالاکییەکانیاندا دەکات، لەهەمان کاتیشدا رێنمایی و رێوشوێنی پێویستی گشتی و کەسانی پسپۆڕیان پێشکەش دەکات.

سێیەم: ئاراستەکردن و رێنمایی گەوران:

هەروەها کۆنگرەکە پێیوابوو کە یەکێك لەو هۆکارانەی دەروونددروستیی منداڵان فەراهەم دەکات ئەوەیە کە دەوڵەتان گرنگیی بە رێنماییکردنی دایباب بدەن و رێگەی دروستی پەروەردەکردنی منداڵانیان پێ نیشانبدەن، چوونکە یەکێك لەو راستییە حاشا هەڵنەگرانەی زانستی دەروون ئەوەیە کە شێوازەکانی پەروەردەیی لە ساڵەکانی یەکەمی تەمەنی تاکدا، کاریگەریی بەسەر ژیانی ئایندەیی تاکەوە دەبێت و گرنگترین ئەو هۆکارانەیە کە لە ئایندەدا چۆنیەتیی رەفتارەکانی دیاری و قالبڕێژ دەکات. لەبەرئەوە دەبێ لەو تەمەنە ساوایەدا هەوڵی بێپسانەوە بۆ گرنگیدان و چاودێریکردنی منداڵ بدرێ ، ئەمەیش بە گەشەپێدانی هۆشیاریی پەروەردەیی ئەو دایبابانە دەبێت کە بەهۆی چۆنیەتیی رەفتارکردن و پەروەردەکردنەوە کاریگەریی لەسەر ژیانی منداڵانیان دروستدەکەن.

بۆیە کۆنگرەکە ئەرکی هاوێشتە سەرشانی گشت دەوڵەتێك بۆئەوەی چەندان پسپۆڕی دەروونناسی و دەروونددروستیی ئامادەبکەن کە ئیشوکاریان دەبێتە ئاراستەکردن و رێنماییکردنی دروستی دایباباں بۆ شیاندنی منداڵەکانیان، بۆ ئەوەی قۆناغی منداڵییان بەدروستی و سەلامەتی بگوزەرێت و رێگە خۆشکەری ئایندەیەکی گونجاو و رۆشنبێت.

چوارەم: بەرزكردنەوەی ئاستی هۆشیاریی دەروونیی ئەو كەسانەی كاروبارەكانیان سەروكارو پەیوەندیی لەگەڵ جەماوەردا هەیە:

لەوانە دەستەی پیاوانی پۆلیس و دەستگەكانی پۆلیسی كە بە دەستگەیەكی چاودێریكردنو گرنگیدان بە دەروونددروستیی دادەنرێت، بەرلەوەی شوێنێك بێت بۆ پاراستن و پیادەكردنی یاسا بەمانا تەنگەبەرەكەی. هەروەها چالاكییەكانی پۆلیسیی پەیوەندییەكی گەورەیان بەو رێوشوێنانەوە هەیە كە وابەستەی دەروونددروستین. چوونكە پۆلیس بەردەوام پەیوەندییەكی راستەوخۆی لەگەڵ جەماوەردا هەیە و لەگشت تێكچوون و شڵەژانەكانی پەیوەندیی نێوان تاكەكانی كۆمەڵگە و كێشە و قڕەی نێوان ئەندامانی خانەوادەدا بەردەوام لەسەر هێڵی مامەڵەكردنە، بەتایبەت لەو كاتەی كە كێشە و قڕە و دەمەقاڵێیەكان دەچنە دەرەوەی خانەوادە. هەروەها بەردەوام مامەڵە لەگەڵ دۆخەكانی خۆكوشتنی تاكەكان و كەسانی ئالوودە بە مادەی سڕكەر و ئاوارەكان دەكات. لەبەرئەوە پیاوانی نێو بواری پۆلیس پێویستیان بەو لێكۆڵینەوە و شرۆڤەكردنانە هەیە كە باشترین درك و تێگەیشتنیان لەهەمبەر هۆكارەكانی مامەڵەكردن لەگەڵ جەماوەر و بنەماكانی دەروونددروستی بۆ فەراهەم دەكات.

هەروەها پیشەیەكی دیكەیش كە پێویستییەكی زۆری بە گرنگیدانە بە بنەماكانی گشتیی دەروونددروستیی، ئەو پیشانەن كە كارگێڕ و فەرمانبەرانی لە دەستگە و پەیمانگەی تایبەت بە منداڵانی ئاست جیاوازی ئاسایی و نائاسایی سەرگەرمی كارن. ئەم بنەما گشتییانەش بریتین لە تێگەیشتن لە سروشتی منداڵ و ئەو پێداویستی و گرفتانەیان كە بەهۆی مامەڵەكردن لەگەڵ منداڵانەوە رووبەڕوویان دەبێتەوە.

هەروەها ئەم راوبۆچوون و راستییە بەسەر ئەو كەسانەشدا پیادە دەبێت كە لە نەخۆشخانەكانی گشتی و نەخۆشخانەكانی نەخۆشییەكانی ئەقڵیدا كاردەكەن، چوونكە دەبێ ئەو كەسانە گشت ئەو مەرجانەیان تیادا بێت كە لە كەسێتییەكی دەروونددروستدا هەیە، بۆئەوەی بەشێوەیەك رەفتار لەگەڵ نەخۆشاندا بكەن كە گرفتەكانی دەروونییان پتر نەكەن و بەرەو دۆخێكی خراپتریان نەبەن.

پێنجەم: گرنگیدان بە گرفتەکانی دەبەنگی و دواکەوتوویی لە خوێندن:

ئەرکی دەوڵەتە لە ڕێگەی دامەزراندنی پەیمانگە و دەستگەی تایبەتەوە، گرنگیی بە منداڵانی ناوازە بدات، چوونکە ئەم گرنگیدانە دەبێتەهۆی ئەوەی منداڵان لەو شکست و گاڵتە و لاقرتێیانە بەدوور بخاتەوە کە گرفتەکانیان پتر دەکات و دۆخی دەروونییان بەرەو خراپتر دەبات و دواتریش مەترسی لەسەر خۆیان و خانەوادەکانیان و کۆمەڵگە و ئەو کەسانەشدا دروستدەکەن کە دەبنە هۆی ئازاردانیان.

لە زۆربەی دۆخەکانی دواکەوتوویی لە خوێندندا دەبینین کە یەکێك لەو هۆیانەی دەبەنگەکان لە فێربوون بێبەشدەکات، چەند هۆکارێکی دەروونین کە جۆرە نیگەرانییەك بۆ منداڵ دروستدەکەن و دەبنە هۆی بڵاوبوونەوەی بیرو خەیاڵی و ناتوانێ بیرکۆی خۆی لەسەر شتێکدا چڕبکاتەوە.

لەو شارەزایی و ڕووداوانەی پەیوەندییان بە نەخۆشییەکانی دەروونی و شرۆڤەکردنی کەتن‌و تاوانەکانەوە هەیە، ئەوە ڕوونبووەتەوە کە ڕێژەیەکی زۆری کەتنکەر و تاوانکاران لە خوێندندا شکستیان هێناوە، ئەمەیش پاڵی پێوەناون بە لایەنێکی دیکە قەرەبووی ئەو کەموکورتیانە بکەنەوە کە بەهۆی هەستکردن بە کەمتوانایی لەخوێندن دووچاریان بووەتەوە، بەلام لە ڕێگەی دروست لایانداوە و ڕێگەی دژ بە کۆمەڵگەیان هەڵبژاردووە.

کۆی ئەم شتانە وایانکردووە کە گرنگیدانی دەوڵەت بەم گرفتە ببێتە مەسەلەیەکی کرۆکی‌و بێچەندوچۆن، نەك تەنها لەترسی دەرەنجامە مەترسیدارە ڕاستەوخۆیەکانی، بەڵکو بۆ ڕێگرتن لە دەرەنجامە ناڕاستەوخۆیەکانیشیەتی. لێرەدا زۆر گرنگە دەوڵەت هەنگاوی زۆر گرنگ بۆ گرنگیدان بەم چینە دەبەنگە بهاوێژێت و بەشێوەیەکی زانستی و پیشەیی ئامادەیان بکات کە لەگەڵ تواناکانی ئەقڵییان بگونجێت. گرنگترین ئەو هۆکارانەیش ڕەچاوکردنی دامەزراندنی یەکەی تایبەتی خوێندنی دەبەنگەکان و ئەو پەیمانگەیانەیە کە گرنگیی بە پەروەردەکردنی منداڵانی دەبەنگ دەدەن.

جۆرێکی دیکەی کەمئەقڵ هەن کە دەبێ دەوڵەت گرنگییان پێبدات و لە رووی دەروونددروستییەوە چاودێرییان بکات. چوونکە لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە مرۆڤی کەمئەقڵ توانای ناسینەوە و لێکجیاکردنەوەی کەمە، هەر بۆیە زیاتر دەچێتە ژێر کاریگەریی سرووشەکانی دەوروبەرییەوە. بۆیە زۆر ئاسانە بە لارێدا ببرێت و گرفتاری رەفتاری نادروست بکرێ، چوونکە ناتوانێ رەفتاری ئاسایی و نائاسایی لەیەکتری جیابکاتەوە. لەبەرئەوە دەبێ دەوڵەت بەشێوەیەکی تایبەت گرنگییان پێبدات و توانای ئەوەیان پێببەخشێ لەسەر ئەو کارانە رایانبهێنێ کە لەگەڵ تواناکانیاندا دەگونجێت، هەروەها دەبێ لەپەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیشیاندا سەرپەرشتییان بکات بەشێوەیەك کە بتوانن لە بوارە جۆراوجۆرەکانی ژیانیاندا لەگەڵ هاورێ و هاوکارانیان بگونجێن.

دەروونذروستیی لە پیشەسازی و بەرهەمی نەتەوەییدا

کـارکردن بـە لایـەنێکی سروشـتیی چـالاکیی مـرۆڤ دادەنرێـت، لەبەرئـەوە نـابێ وەك هەرِەشەیەك بۆ سەر هاوسەنگیی دەروونیـی مـرۆڤ تەماشـای بکـەین و پێمـانوابێ زیـان بـە دەروونذروستییەکەی دەگەیەنێ. ئەو تاکەی کاروپیشەیەکی هونەریی هەیە، دەرفـەتی ئـەوەی بۆ دەرِەخسێنێ سوود لە گشت تواناکـانی وەربگرێـت و ئامانجـە بـەرزەکانی وەدەسـتبهێنێ، ئەمەیش رەزامەندی و شادومانیی دەروونیی بۆ فەراهەمدەکات.

هـۆی کاریگـەریی بـەهێزی کـارکردن لەسـەر هاوسـەنگی و دەروونذروسـتیدا ئەوەیـە پەیوەندییەکی پتەوی بەو ئامانجانەوە هەیە کە لەپشت رەفتاری مرۆییدا خۆیـان حەشـار داوە، چوونکە بەهۆی کارەوە مرۆڤ هێز وەدەستدەهێنێ و دڵنیایی لە هەمبەر ئایندەی خۆیدا پەیـدا دەکات، لەهەمان کاتیشدا تاکە ئامرازی کاریگەریکردنیەتی لەو ژینگەیەی تیایدا دەژیێـت و بەهۆی کارەوە هەوڵ دەدات و پۆست و پایەیەکی گرنگ لە کۆمەڵگەکەیدا وەدەسـتدەهێنێ. زۆر ئاسانە پەیوەندیی روونی نێوان ئامانجی کاری مرۆڤ و ئەو هۆیانـە بدۆزینـەوە کـە بـەپێی راوبۆچوونی بنەماکانی دەروونیی خۆیان لە پشت رەفتارەکانی مرۆییدا حەشارداوە. بۆیە سەیر نییە پەیوەندییەکی پتەو لەنێوان کار و رەفتاردا هەبێت، چوونکە رەفتاری نێو کار، لایەنێکی گرنگ و بنەرِەتیی رەفتاری مرۆڤە.

هەروەها پەیوەندییەکی روون لـەنێوان دەروونذروسـتی و کاریگـەری و شـوێنەواری کـاردا هەیە، چوونکە رەنگە شکست و بێهیواییـەکان لـە کـاردا بنـەهۆی تێکـدانی هاوسـەنگیی دەروونی ئەو کەسانەی کە لە رووی دەروونەوە زۆر ئاساین و بەخۆشیان رازین.

بۆئەوەی ئاستی کاریگەریی کار لەسەر هاوسەنگی و دەروونذروسـتیدا دەستنیـشانبکەین، هەردەبێ ئەو پرسیارانە بکەین:

– لە چ دۆخێك و تا چ ئاستێك دەتوانین شڵەژان و تێکچوونی گشتیی بگەرِێنینەوە بۆ ئەو هۆیانەی کە لەکاردا کاریگەرییـان هەبووە؟.

– کەی دەتوانین بڵێین هەڵوێستی تاکەکەس لەکار بەهۆیەکی گرنگی رەفتاری نێو کاتی نەنجامدانی کار دادەنرێت، تا چ ئاستێك لەسەرمان پێویستە بە پێگە و رەفتاری نێو کاتی نەنجامدانی کاری ببەستینەوە؟

پزیشك و پسپۆڕانی دەروونیی زۆربەی جار حەزەکانیان پێچەوانەی پسپۆڕی دەروونیی بواری پیشەسازییە، چوونکە پسپۆڕانی دەروونیی زیاتر حەزدەکەن گرنگیی بە ژیانی پێشووی تاك بدەن(دوور لەکاتی کارکردن)، هەروەها کێشمەکێشی نێو کار بە نیشانەیەکی نەگونجان دادەنێن کە پەیوەندیی بە نەگونجانێکی قووڵی دوورترەوە هەیە.

شتێك هەیە کە راستیی ئەم مەسەلەیە دەسەلمێنێ، چوونکە کاتێ مرۆڤ دەست بە ژیانی نێو کار دەکات، ئامانجەکانی زیندوو دەبن و ئەو میکانیزمانەی لەگەڵ کەسێتییەکەیدا دەگونجێن، رێك وەك شێوازی کاردانەوەی تایبەتی لەگەڵ بەرپرسان و دەسەلاتداران وشکستێکدا قالبڕێژ دەبێت کە دەستی لەسەر دانراوە و پێشتر دیاریکراوە. لەبەرئەوە دەتوانین پێشبینیی ئەوە بکەین رەفتار و رەوتێك دەگرێتەبەر کە لەگەڵ گشت لایەنەکانی دیکەی چالاکی و کارەکانی دەگونجێت. بەلام لەگەڵ ئەمەیشدا نابێ ئەوە لەیاد بکەین کە خودی کار دەبێتە هۆی تێرکردنی چەند حەزێکی دیاریکراو و وەدیهێنانی هەندێ پێداویستی، هەروەها گرفتی تایبەتی خۆیشی هەیە، چوونکە هەندێ پێداویستیی دیاریکراو هەن کە تەنها بەهۆی کاری سەرکەوتووانەی پەسندەوە تێر دەکرێن، نەك بەهۆی شتی دیکەوە. ئەگەر ئەوەمان بیربێتەوە کە رەفتاری مرۆڤ لەنێو کار و دەرەوەی کاردا سەرچاوە لە کەسێتییەکەی دەگرێ، ئەوا دەتوانین وەلامی پرسیارەکانی پێشوو بدەینەوە. بۆیە دەبێ بە دیمەنێکی دووبارەبووەوەی یەك جۆرە رەفتاری دابنێین کە لە هەلومەرجی جۆراوجۆردا رەفتار دەکات، لەبەرئەوە ئەگەر شڵەژان و تێکچوونی رەفتار لە دەرەوەی کار و نێو کاردا سەریهەڵدا، نابێ هەڵوێستی کار بە گشت هۆیەکانی بزانین. ئەو هۆیانە لەوە فراوانتر و قووڵترن و هەندێ نیشانە نین کە تەنها وابەستەی کار بن و پەیوەندییان بەو هەڵوێستانەوە نەبێت کە کرێکار لە ژیانی گشتیدا رووبەڕوویان دەبێتەوە.

لایەنێکی دیکە هەیە کە دەبێ ئاماژەی بۆ بکەین، ئەویش ئەوەیە کە هەڵبژاردنی نادروست و سەرنەکەوتووانەی کارو پیشەیەك کاریگەرییەکی زۆر خراپی بەسەر دەروونددروستیی تاکەوە دەبێت، چوونکە رەنگە مرۆڤ کاروپیشەیەك هەڵبژێرێت کە بەهیچ جۆرێك گورو تاوی نەجولێنێ و حەزو مەیلەکانی تێر نەکات و لەگەڵ توانا و ئامادەییەکانیشی نەگونجێت، ئەمەیش دەبێتە هۆی نزمبوونەوەی ئاستی بەرهەمی تاکەکە و لەهەمان کاتیشدا هەست بە تەنگەتاوی و وەڕسبوون و شڵەژانیش دەکات. رەنگە بەهۆی ئەمەیشەوە تاك دووچاری چەندان مەترسی بێتەوە و هەڵەی گەورە ئەنجام بدات و وەك رەواندنەوەی هەڵچوونەکانی گرفتەکانی خۆی بە هاوکاران و ئەندامانی خانەوادەی خۆیەوە بلکێنێ ، هەروەها رەنگە لە رێگەی دروست لابدات و مامەڵەی نەگونجاو و بەد لەگەڵ خەڵکاندا بکات، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی واز لە کارەکەی بهێنێ یانیش بەرپرسانی دەریبکەن، ئەوسا هەست بە نیگەرانی و شکست دەکات و هاوسەنگیی دەروونی و دەروونددروستییەکەی خۆی لەدەست دەدات.

دەبێ کاروپیشەی مرۆڤ لەگەڵ تواناکانی بگونجێن، بۆئەوەی ببێتە هۆکارێکی کارای گونجانەکەی، چوونکە ئەگەر گونجانەکە وەدینەهات دەبێتە هەڕەشە بەسەر دەروونددروستییەکەی. هەروەها رەنگە نەگونجان زۆرجار بەهۆی ئەوەوە رووبدات کە کاروپیشەیەك زۆر لە سەرووی توانای تاك بێت و نەتوانێ خۆی لەگەڵیدا بگونجێنێت، بۆیە لە دۆخێکی وەهادا دەکەوێتە ژێر فشار و گرژییەکی بەردەوام. لێرەوە گرنگیی ئاراستە و رێنماییکردنی پیشەیی و هەڵبژاردنی پیشە لەلایەك و ئەندازیاری مرۆیی لەلایەکی دیکەوە بەدیاردەکەوێت، چوونکە ئەمانە ئەو هۆکارانەن کە هەوڵ دەدەین گرفتە گەورەکانی پێ چارەسەربکەین.

باش دەزانین کە سەقامگیریی دەروونی و ئاستی گونجانی تاك، دەبنە هۆی پتربوونی بەرهەم. بەلاّم لەگەڵ ئەمەیشدا دامەزراوەکانی پیشەسازی لەباشترکردنی بەرهەمدا زۆربەی گرنگیدان و بایەخی خۆی خستووەتە سەر چاکترکردنی کەرەستەکانەوە و هێندە گرنگیی بە لایەنی مرۆیی نەداوە، بەلاّم دەبێ باش بزانین کە خەرجکردنی داهاتێکی زۆر بۆ کڕینی کەرەستەکان هیچ کاریگەرییەکی نابێت ئەگەر ئەو دەستگەیانە گرنگی بە لایەنی مرۆیی

نەدەن، چوونکە ئەوە مرۆڤەکانن ئامێرە باشەکان وەگەڕدەخەن، نەك بەپێچەوانەوە. هەر دامەزراوەیەکی پیشەسازیی ئامانجێکی دیاریکراوی هەیە کە زۆربەی جار ئابوورییانەیە. بەلاّم نابێ ئەوەش لەیادبکەین کە بەرهەمیان بەندە بە رادەی کاروکۆششی کرێکارانەوە. لەبەرئەوە زۆر پێویستە ئەو دامەزراوانە ئامانجێکی دیکەیان هەبێت ئەویش وەدیهێنانی رەزامەندی و تێرکردنی حەزەکانی ئەو کرێکارانەیە. نهێنیی بەڕێوەبردن و کارگێڕییەکی هۆشیارانە، توانایەتی بۆ وەدیهێنانی هەماهەنگی و گونجاندنی نێوان ئامانجی دەستگە ئابوورییەکان و ئەو کەسانەی کەوا کاری تیادا دەکەن، تەنها بەمە دەتوانرێ رەزامەندی و تێرکردنی کەسی و هاوکاریی تەواوی نێوان تاکەکانی وەدیبێت. دەستەبەرکردنی دەروونددروستیی کرێکاران، تەنها هەر سوودی ئابووریی نییە، بەڵکو لەهەمان کاتدا سوودێکی مەزن بە چاکترکردنی پەیوەندیی سەرەکی و دروستکردنی کەسێتیی باش و بەسوودی ئەوتۆ دەگەیەنێ کە متمانەیەکی تەواویان بەخۆیان دەبێت و بەختیاری و رەزامەندییەکی قووڵیش وەدەستدەهێنن و بەردەوام لە شتەکان تێدەگەن و لەپێناو کۆمەڵگەدا قوربانیی دەدەن. ئێستە باسی گرنگترین ئەو هۆکارانە دەکەین کە دەبنەهۆی دەستبەرکردنی دەروونددروستیی کرێکاران:

(یەکەم) حەزەکانی کرێکاران:

کرێکاران حەز و خولیای زۆریان هەیە، تێرکردن و وەدیهێنانی ئەو حەزانەیش دەبێتە هۆی ئەوەی ترس و تۆقینیان نەمێنێت و بە گیانێکی قوربانیدەر و لێبڕانەوە کاربکەن، هەروەها بەهۆیەوە لە بواری کارو خانەوادەدا هەست بە سەقامگیریی دەروونیی دەکەن. لێکۆڵەران چەندان لیستیان لەسەر ئەو حەزانە نووسیوە، کە ئێمە بەم شێوەیە پوختیان دەکەینەوە:

١) دڵنیایی کرێکار لەوەی لەسەر کارەکەی خۆی سەقامگیر دەبێت و بەبێ هۆ لەکارەکەی دەرناکرێت.

٢) روونیی ئەو رێنمایی و رێوشوێنانەی پێشکەشی دەکرێن و دیاریکردنی بەرپرسیاریەتیو پسپۆڕی و راوێژپێکردنی لەکاتی بڕیاردان لەسەر ئەنجامدانی گۆڕانکارییەکان لەکاردا.

٣) دەستەبەرکردنی هەلومەرجی باش و گونجاوی فیزیکی(رووناکیی گونجاو، هەواگۆڕکێی نێو کارگە، نەهێشتنی ژاوەژاو و غەڵبەغەڵب).

٤) پاراستنی لە رووداو و نەخۆشییەکان.

٥) دەبێ کرێی کرێکاران بەشێوەیەکی دادپەروەرانە دابەشبکرێ و بەپێی کارامەیی و شارەزایی بێت و بەشی ژیانێکی ئابڕوومەندانە و سەربەرزانە بکات.

٦) دیاریکردنی کاتژمێرەکانی کار بەشێوەیەك کە کرێکار شەکەت نەکات.

٧) سووککردنەوەی باری قورسی ماندوویەتی و شەکەتبوون و بێزاری.

٨) مامەڵە و رەفتارکردنێکی مرۆییانە و رێزگرتن لە راوبۆچوون و وەرگرتنی بیروڕای و رەخساندنی دەرفەت بۆ راوێژکردن و پێشنیار و متمانەی خاوەنکار بە کرێکار.

٩) گوێگرتن لە سکالاً و گلەییەکانی و نەهێشتنی گلەییەکانی بەشێوەیەکی دادپەروەرانە.

١٠) بوونی دەرفەتی بەرزبوونەوەی پۆست و پێشکەوتن لەبەردەمیدا.

١١) دەبێ هۆکاری گەشتوسەیران و خۆشڕابواردنی کاتەکانی دەستبەتاڵیی بۆ فەراهەم بکرێ.

١٢) دەستەبەرکردنی ژیانی دژ بە مردن و پیری.

١٣) بەرزکردنەوەی ئاستی خۆشگوزەرانی و رۆشنبیریی خۆی و خانەوادەکەی پەروەردەکردنی منداڵەکانی.

١٤) سەرپەرشتیکردن و چاودێریکردنێکی دادپەروەرانە.

دووەم: گیانی مەعنەویی نێوان گرووپی کرێکاران:

پەیوەندییەکی پتەو لەنێوان گیانی مەعنەوی و دەروونذروستیدا هەیە. گیانی مەعنەویی کرێکارانیش تا ئاستێکی زۆر بەندە بە ئاستی تێرکردنی پێداویستی و حەزە جۆراوجۆرەکانی و کەشە مادی و مەعنەوییەکەی کار، چوونکە گیانی بەرزی مەعنەویی کرێکاران پەیوەندیی بە چەندان هۆکار و هەلومەرجەوە هەیە، گرنگترینیان: بەڕێوەبەرایەتی و سەرکردایەتییەکی دیموکراسیانەی نێو کارگە و رێزگرتنی دادپەروەرانەی کرێکار و هاندان و پاداشتکردنی

ئەهەمبەر ئەو کارانەی لە کارگەدا دەیانکات و بەشداریپێکردنی لە دانانی پلانی کار و ئامانجەکاندا . هەروەها ئەگەر گلەییەکی هەبوو و هەستیکرد ستەمی لێکراوە، دەبێ گوێی لێ رابگیرێ و دەرفەتی بەرزکردنەوە و پێشکەوتنی بۆ بڕەخسێنرێ، دەبێ ئەو هەستەی بۆ دروستبکرێ کە دامەزراوەکە گرنگیی بە حەسانەوەی دەدات.

گرنگترین دەرەنجامەکانی گیانی مەعنەویی کرێکاران ئەمانەن:

١) هەوڵدان بۆ نەهێشتنی کێشمەکێش و ناکۆکیی نێوان تاکەکان.

٢) توانای گروپی کار بۆ گونجان لەگەڵ هەلومەرجە گۆڕاوەکانی نێو کارگە.

٣) هەستکردن بە پەیوەستبوون (الانتماء) لەنێوان تاکەکانی نێو گروپی کار.

٤) دروستکردنی ئاراستەگری و خولیای باش و ئەرێیی بەرەو کار و هاوکاران و بەڕێوەبەران.

چەندان رێگە بۆ پێوان و هەڵسەنگاندنی گیانی مەعنەویی گروپی کرێکاران هەیە. لەو رێگە و شێوازانەش: پشکنینی تۆمار و دۆسییەکانی کارگەیە بۆ زانینی ئاستی گشتیی بەرهەم و پلەی نەهاتن و دواکەوتن و ئامادەنەبوونیان و رۆیشتنیان بەر لە کۆتاییهاتنی کاتی کارکردن، لەوانەش زۆریی روودانی نەخۆشی و خۆنەخۆشخستن و رێژەی وازهێنان لەکار.

(سێیەم) سەرکردایەتی و بەڕێوەبردنی دیموکراسیانە:

سەرکردایەتی و بەڕێوەبردنی دیموکراسیانە لە کارگەدا یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی کرێکاران هەست بە دڵنیایی و ئاسایشی دەروونیی بکەن. سەرۆك و بەڕێوەبەری دیموکراسیانە لەکاردا، ئەو کەسەیە کە دەسەڵات و بەرپرسیاریەتییەکان دابەش دەکاتە سەر کرێکاران و بەهۆی گفتوگۆی بەکۆمەڵەوە لەگەڵ کرێکاران هەوڵی چارەسەرکردنی گرفتەکان دەدات و وەها رەفتار دەکات کە یەکێکە لەوان و هانی گشت کرێکارێك دەدات کە راوبۆچوونی خۆی دەرببڕێ. هەروەها باڵی ئاسایشی سۆزیی بەسەر کرێکاراندا دەکێشێت، ئەمەیش وادەکات گشت کرێکار و کارگوزارێك بەدڵنیایی و دلارامییەوە کار بکەن.

چوارەم: رەزامەندیی کرێکاران:

هەندێ هۆکار هەن کە دەبنە هۆی رەزامەندی و بێزاری و نارەزایی کرێکار، هۆکارەکانیش جۆراوجۆرن، لەوانە:

١) **ئەو هۆکارانەی پەیوەندییان بە کارەکەیەوە هەیە،** بەتایبەتیش ئەو هۆکارانەی تایبەتن بە پێشکەوتنی تەکنۆلۆژیاوە، چوونکە گۆڕانکاری و پێشکەوتنەکانی بواری تەکنۆلۆژیا زۆربەی جار دەبنە هۆی بێهوابوونی کرێکار، چوونکە وا لە کرێکار دەکات هەست بە دەستەپاچەیی خۆی بکات. ئەو کرێکارەی کە خۆی لە وەدەستهێنانی کارامەییەکی تایبەتدا شەکەتکردووە، کتوپڕ ئامێرێکی نوێ رووبەڕووی دەوەستێتەوە و وای لێدەکات هەستبکات کە وەك کەسێك هیچ سوودێکی نییە. هەروەها ئەو کرێکارەی خۆی بەناچار دەزانێ کارامەییەکی نوێ و شێوازێکی نوێی کارکردن فێربێت کە نازانێ ئاخۆ ئامادەگیی هەیە یان نا.... کۆی ئەم شتانە نیگەرانی دەکەن و هەڕەشەی لێدەکەن و وادەکەن باوەڕی بەخۆی نەمێنێ. لەبەرئەوە لەسەر بەڕێوەبەرایەتییەکە پێویستە وردەوردە ئەو گۆڕانکارییانە بخاتە نێو کارگەوە، هەروەها زۆر پێویستە بەڕێوەبەرایەتی لەکاتی هێنانی نوێکارییە تەکنۆلۆژییەکانی نێو کارگەدا کار بۆ دڵنیاکردنەوەی کرێکاران بکات لەوەی کە گۆڕنکارییەکە هیچ زیانێکی بۆ خۆیان و پێگە و بەرژەوەندییەکانیان نابێت.

٢) **کرێ:** پەیوەندییەکی پتەو لەنێوان کرێی کرێکار و دۆخە دەروونییەکەیدا هەیە، چوونکە هەرچەندە کرێیەکەی پترببێت ئاستی گوزەرانی پتر بەرزدەبێتەوە، ئەمەیش وادەکات رەزامەندی و شادومانیی وەدەستبهێنێ. لێرەوە گرنگیی هاوبەشبوونی کرێکاران لە قازانجەکانی دامەزراوەکانیاندا بەڕوونی بەدیاردەکەوێت. هاوبەشبوون لە قازانجەکاندا تەنها سیستمێك نییە کە دادپەروەریی سەپاندبێتی و لۆژیك پەسندیکردبێ، بەڵکو لەهەمان کاتدا بە هۆکارێکی بەرزکردنەوەی ئاستی دەروونىدروستیی کرێکاران و بەرزکردنەوەی گیانی مەعنەویی نێوانیان دادەنرێ.

(پێنجەم) هۆکارەکانی خانەوادەیی:

پەیوەندییەکانی هاوسەریی، جا ئەگەر لەنێوان ژن و مێرد دابێت، یانیش لەنێوان منـداڵان و دایباباندا بێت، لەو هۆکارانەن کە دەبنە هـۆی شـڵەژاندن و تێکـدانی دەروونـی کرێکـار و نەگونجانی لە کارەکەیدا. ئەو کرێکـارەی هەسـت بـە دڵارامـی و سـەقامگیریی خانـەوادەیی نەکات، دووچاری چـەندان قـەیرانی دەروونیـی دەبێتـەوە و لـەکار و پەیوەندییـەکانی لەگـەڵ هاوکاران و تەنانەت خودی ئەندامانی خانەوادەیش رەنگدەداتەوە.

هەندێ لەو لێکۆڵینەوانەی لەسەر کرێکارە کێـشەدارەکانی نێـو کارگەکانـدا ئەنجامـدراون دەریانخستووە کە بەهۆی جیابوونەوەیان لە هاوسـەرکەنیاندا گرفتـاری دۆخێکـی زۆر نـاخۆش بوونەتەوە، یانیش بەهۆی کوڕێکی لادەر و کچێکی کـەتنکارەوە ژیانیـان لێ تـاڵبووە. بۆیـە لەسەر بەرپرسان پێویستبوو ژینگەی خانەوادەیی ئەو کرێکارانە شرۆڤە بکـەن، بۆئـەوەی ئـەو هۆکارانەیان بـۆ روونبێتـەوە کـە دووچـاری شـڵەژان و تێکـچوونیان دەکـات، دواتـر هـەوڵی کاڵکردنـەوە و سـووککردنی ئـەو هۆکارانـەیان بدابوایـە، بۆئـەوەی بتـوانن بەشـێوەیەکی بەگوڕوتاوتر و بەهێزتر بەشداریی لە کردەی بەرهەمهێناندا بکەن.

ئەو خزمەتگوزارییە دەروونیانەی کە دەکرێ لە بـواری پیـشەسازیدا پێـشکەش بکرێن:

١) نەهێشتنی هۆیەکانی نیگەرانی و گرژیی کرێکاران، ئەو هۆکارانـە نـەك تـەنها دەبنـە هۆی کەمکردنەوەی بەرهەم و وەستانی کار، بەڵکو لەهەمان کاتیشدا دەبنە هۆی لاوازکردنـی توانای وەگەڕخستنی هەوڵ و کۆشش و بەردەوامی و کۆنترۆڵکردنی ئاگایی، ئەمەیش دەبێتـە هۆی زیانگەیاندنی گەورە. بۆیە کەسانی پسپۆڕی بواری دەروونددروستیی گرنگی بە نەهێشتنی ئەو هۆیانەی نیگەرانیی دەدەن کـە دووچـاری کرێکـاران بووەتـەوە و کـار بـۆ دروسـتکردنی ئاراستە و خولیـای ئـەرێی کرێکـاران دەکـەن بـەرەو کارەکانیـان، ئەمـەیش بـە راهێنـان و ئامادەکردنیان دەبێت بۆ ئەنجامدانی کاری جۆراوجۆر.

٢) کارکردن بۆ دروستکردنی پەیوەندیی مرۆییانەی نێوان کرێکارانی نێو کارگە و بەڕێوەبەر و کرێکاران، چوونکە ئەو پەیوەندییە مرۆییانە کاریگەرییەکی گەورەیان بەسەر باشتر ئەنجامدانی کار و پترکردنی بەرهەم هەیە، ئەمەیش بەهۆی هاوکاریی نێوان کرێکاران و پشتگیریکردنیان دێتەدی. هیچ کارێکیش لە کارگەدا ناکرێت و هیچ هاوکارییەکی لێ وەدینایەت، تەنها لەو کاتەدا نەبێ کە پەیوەندیی نێوان کۆی مرۆڤەکانی نێو کارگە باشبێت، ئەمەیش پێویستی بە لێکۆڵینەوە و بەدواداچوونی پەیوەندیی نێوان کرێکاران لەنێوان خۆیان و هەروەها پەیوەندییان لەگەڵ بەڕێوەبەرەکانیانەوە هەیە. هەروەها دەبێ بەدوای ئەو هۆکارانەیش دابچن کە دەبنە هۆی تێکدانی ئەو پەیوەندییانە و دەبێ کار بۆ نەهێشتنیان بکرێت و پاڵپشتیی لە پەیوەندییە مرۆییەکانی نێو کارگەش بکرێ.

٣) دەستپێشخەریی بۆ چارەسەرکردنی ئەو شڵەژان و تێکچوونە دەروونیانەی کە لە دەروونی کرێکارانی نێو کارگەدا لە قۆناغی شکلگیربووندان، بۆئەوەی پتر تەشەنە نەکات و زیان بەتاك و کاری نێو کارگەش نەگەیەنێ. هەروەها دەبێ گرنگیی بە تەندروستیی جەستەیی کرێکارانیش بدرێ، چوونکە پەیوەندییەکی پتەو لەنێوان تەندروستی و دەروونذروستیدا هەیەو لەهەمان کاتیشدا نەخۆشییە جەستییەکان توانای بەرهەمی کرێکار کەمدەکەنەوە.

٤) دروستکردنی هۆشیاریی لە بەڕێوەبەرانی کارگەکان سەبارەت بە گرنگیی دروستکردنی پەیوەندیی باش لەنێوان خۆیان و کرێکاراندا، چوونکە ئەم پەیوەندییە کاریگەرییەکی مەزنی بەسەر دەروونذروستیی کرێکار و پترکردنی بەرهەمەکەیدا دەبێت. ئەگەر بەڕێوەبەر دکتاتۆر بوو و رەفتاری توندوتیژی لەهەمبەر کرێکاراندا کرد و بۆ خواردنی مافیان گشت رێگەیەکی گرتەبەر، ئەوا ناتوانرێ پێشبینیی ئەوە بکرێ کرێکاران کارەکەی خۆیان خۆشبووێت، ئەگەریش بەڕێوەبەر کەسێکی بەسۆز بوو بەشێوەیەکی ئەدەبی و مادیی هانی کرێکاران بدات و وەك مرۆڤ رەفتاریان لەگەڵدا بکات نەك وەك کەلوپەل و گرنگیی بە گرفتە خانەوادەیی و ئاساییەکانیان بدات، ئەوا کار لە دڵی کرێکاران دەکات و وایان لێدەکات لە بەرهەمهێناندا ئەوپەڕی هەوڵ و کۆششیان بخەنەگەڕ.

٥) پیادەکردنی هۆکارەکانی تاقیکردنەوەی پیشەیی لەسەر کرێکاران لەکاتی وەرگرتنی کار، بەشێوەیەك باشترین کرێکار هەڵبژێردرێن و کەسانی ناشایستە وەرنەگیرێن، بەتایبەت ئەو کەسانەی کە توانای ئەنجامدانی جۆری کاری نێو کارگەکەیان نییە، یانیش دووچاری لادانی دەروونیی بوونەتەوە. چوونکە ئەو گرفتە دەروونیانە دەبنە رێگر بۆ ئەنجامدانی کاروباریان بە باشترین شێوە.

٦) دوورخستنەوەی ئەو کرێکارە نوێیانەی کە پێشبینیی ئەوەیان لێدەکرێ لەکاتی کارکردندا بکەونە نێو رووداوی ناخۆشەوە.

٧) رێکخستنی کردەکانی رێنماییکردنی بەکۆمەڵی کرێکاران، بەمەبەستی چارەسەرکردنی ئەو گرفتە بەکۆمەڵانەی کە لەوانەیە کار لە رادەی بەرهەم و باش بەرێوەچوونی کاری نێو کارگەدا بکەن، وەك: بەکارهێنانی ئامێر و خۆگنخاندن لە کار و نەبوونی توانای کارکردنی بەردەوام و هتد.

٨) دانانی پلان و سیاسەتێك بۆ راهێنان و شیاندن و ئامادەکردنی کرێکاران بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانی سەرشانیان بەهۆی بەکارهێنانی هۆکارە دەروونییە جۆراوجۆرەکانی فێربوون و راهێنان، بەشێوەیەك کرێکاران بتوانن شارەزایی و کارامەیی جۆراوجۆری پیشەیی ئەوتۆ وەدەستبهێنن کە وایان لێدەکات بە کەمترین هەوڵ و کۆشش باشترین بەرهەمیان هەبێت.

رۆڵی دەروونذروستیی لە ئامادەکاریی بۆ پیشە جۆراوجۆرەکان:

ئەو هۆکارانەی دەروونذروستیی چین کە رەنگە دەروونذروستی بەهۆیانەوە بەشداریی بکات لە ئامادەکردنی ئەو قوتابیانەی کە دەیانەوێ لە پیشەکانی وەك پەروەردە و راژەی کۆمەڵایەتی و پزیشکایەتی و پزیشکایەتیی ددان و تەندروستیی گشتی و یاسا و ئەندازیاری و هتد سەرقاڵبن؟

لێکۆڵەر گرنگیی دەروونذروستیی لە پێشکەشکردنی ئەو زانیاری و شارەزاییانە روونکردووەتەوە کەوا لەبوارە جۆرەجۆرەکانی پیشە جیاوازەکاندا بۆ قوتابیان پێویستن و وایان

لێدەکات لە سروشتی کارەکەی خۆیان تێبگەن کە پەیوەندییەکی راستەوخۆی بە کەسێتیی تاکەکان و هۆکارەکانی پێکهاتنی کەسێتی و پاڵنەرەکانییەوە هەیە.

هەروەها لێکۆڵەر دوای ئەمە بە وردەکارییەکی پتر باسی هەندێ لەو بوارانەی کردووە کە بنەماکانی دەروونذروستیی سوودیان لێوەر دەگرێت:

(أ) **پەروەردە:** دەروونذروستیی یارمەتیی ئەو کەسانە دەدات کە سەروکاریان لەگەڵ کردەی پەروەردەییدا هەیە بۆ ئەوەی لەلایەك لە سروشتی مرۆیی و لەلایەکی دیکەشەوە لەگرفتی قوتابیان بگەن و چارەسەری گرفتەکانیان بکەن. ئەم تێگەیشتنەش پاڵپشتی تواناکانی مامۆستا و بەخێوکاران دەکات لە خۆیان و قوتابیانیان بگەن، ئەمەیش یارمەتیدەریان دەبێت بۆئەوەی لە بواری وانەگوتنەوەدا مامەڵە و رەفتاری دروستبکەن. دەبێ بگوترێ کە پەروەردەو گرنگیدان بە دەروونذروستی لە رووی ئامانجەوە لەگەڵ یەکتری دەگونجێن، چوونکە هەردووکیان ئامانجیان گەشەپێدانی تاك و هێنانەکایەی کامڵبوون و کارکردنە بۆ ئەوەی تاك بتوانێ لەگەڵ کۆمەڵ و دەستەوتاقمەکەیدا بگونجێت. مامۆستا کردەیەك ئەنجام دەدات کە بریتییە لە گواستنەوە و بەخشینی هەندێ لە زانیاری و شارەزاییەکانی بۆ قوتابیان و گرنگی بە دروستکردن و گەشەپێدانی کەسێتییەکانیان دەدات، بۆیە بۆئەوەی ئەو ئامانجانە وەدیبێنێت دەبێ شارەزاییە لەو بنەما دەروونیانە هەبێ کە دەبنە هۆی وەدەستهێنانی توانای گونجانی تاك لەگەڵ خۆی دەوروبەرەکەی. هەندێ مامۆستا هەن توندوتیژی و لێدان لەگەڵ قوتابیاندا بەکاردەهێنن و رەچاوی بنەمایەکی گرنگی دەروونذروستیی ناکەن ئەویش بریتییە لەوەی کە دەبێ کردەی پەروەردە و فێرکردن لەسەر بنەمای تێگەیشتن و تێرکردنەکان بونیادبنرێ نەك لەسەر بنەمای لێدان و توندوتیژییەکانی دیکە، چوونکە دەبێتە هۆی بێهیواکردن و شکستهێنانی قوتابیان، ئەمەیش هۆکارێکە و نایەڵێ دەروونذروستیی بێتەدی. هەروەها زۆربەی مامۆستایان بەرپرسیاریەتیی نابەخشنە قوتابیان و لە دانانی پلان و وەدیهێنانی ئامانجەکانی قوتابخانەدا رۆڵیان پێنابەخشن، بەڵکو ئەو توانا مرۆییانە زیندەبەگۆڕ دەکەن کە رەنگە ئەگەر بەکاربهێنرێن خێروچاکەیەکی مەزنیان بۆ تاك وکۆمەڵگە هەبێت. ئەم جۆرە

بێهیواكردنـــە مەترســـیی لەســـەر دەروونددروســـتیی قوتابیانـــدا دروســـتدەكات و شكـــستی مامۆستایش لە بونیادنانی پەیوەندییـــە مرۆییـــەكانی نێـــوان خـــۆی و قوتابیـــان بەشـــێوەیەكی ئاسۆیی مەترسیی لە بێهواكردنەكەی پێشوو كەمتر نییە، واتا كاتێ مامۆستا ناتوانێ لەســـەر بنەمای یەكسانی و رێزگرتنی سەربەستیی تاك پەیوەندییەكی پتەو دروســـتبكات، ئـــەوا زیـــان بەكردەی پەروەردەیی و خودی خـــۆی و دەروونددروســـتیی قوتابیـــانیش دەگەیـــەنێ، ئـــەو جـــۆرە مامۆستایانە باوەڕیان بە خواوەندیەتیی مامۆستا و مافە پیرۆزەكەی و دانانی جیاوازیی نێوان گەورە و بچووك هەیە.

(ب) قوتابخانەكانی پزیشكی و دەروونددروستی: دكتۆرانی بواری جەستەیی لـــەم رۆژگـــارەی ئێستەدا گرنگیـــی بـــە لایـــەنی دەروونیـــی نەخۆشـــییەكانی جەســـتەیی دەدەن، لـــەم بارەیـــەوە دكتۆر(ولیەم میننگەر) لەو كۆنگرەیەی كە لەساڵی ١٩٥٥ لە تكساسدا بەسترا، گوتوویەتی" نیوەی ئەو نەخۆشانەی دەچنە لای پزیشكان و گرفتاری كـــەموكورتیی دەروونیـــی بوونەتـــەوە، لەبنەڕەتەوە هەندێ شڵەژانی هەڵچوونییان هەیە. لە زۆربەی نەخۆشیەكانی وەك برینی گەدە و نەخۆشییەكانی فشاری خوێنـــدا هەڵـــچوونەكان رۆڵێكـــی بەرچـــاو لـــە پەیـــداكردنی ماكـــەكانی نەخۆشییەكانی جەستەدا دەگێڕن. لەبەرئەوە ئەم جۆرە نەخۆشـــییە ئەندامیانـــەی كـــە بـــەهۆی شڵەژانە هەڵچوونییەكانەوە كاریگەردەبن، ناوێكی دیكەیان لێنراوە، ئـــەویش(نەخۆشـــییەكانی دەروونیجەستەیی یان سایكۆســـۆماتین). ئـــەم ئاراســـتەیە هەنووكەییـــە پێیوایـــە كـــە زۆربـــەی نەخۆشییەكان لایەنێكی هەڵچوونی و لایەنێكی جەستەییان هەیە.

ئامارەكـــان بۆچـــوونەكەی دكتـــۆری نـــاوبراو پـــشتڕاستدەكەنەوە، چـــوونكە ژمـــارەی ئـــەو (راچێتانەی) لە ئینگلترا بۆ نەخۆشەكان دەنووسرێن ساڵانە دەگەنە ٣٠٠ملیۆن و سێ یـــەكیان بریتین لە هێوركەرەوەكان و بۆ ئەو نەخۆشانە دەنووسرێن كە هیچ كەموكورتییەكی جەستەییان نییە هەروەك چۆن پشكنینی پزیشكی دەریخستووە، بەڵكو ئەو كەموكورتی و نەخۆشیانەی كە دووچاری بوونە بەهۆی لایەنی هەڵچوونییەوە بووە. ئەمەیش ئاماژە بە ئاستی مەترسیی ئـــەو

داوودەرمانانە دەکات کە هیچ پێویست نین، چوونکە ئەوەی بەدەستییەوە دەناڵێنن نەخۆشیی جەستەیی نییە، بەڵکو شڵەژانێکی هەڵچوونییە.

بەڵگە و ئامـاژەی راسـتییەکانی پێـشوو کاریگـەریی لایـەنی دەروونـی و ئـەقڵیی لـە خەیاڵکردن بـە دووچـاربوونی نەخۆشـیی دووپاتکردووەتـەوە، واتـا ئـەو دوولایەنـە رۆڵێکـی گرنگیان لەوەدا هەیە مرۆڤ وا خەیاڵبکات دووچاری نەخۆشیی بووەتەوە، هـەر ئەمـەیش بـوو وای لە ئەندامانی کۆنگرەکـە کـرد بـاوەڕ بـە گرنگیـی خوێنـدن و رەچـاوکردنی بنـەماکانی دەروونددروستیی بدرێت لەلایەن ئەو پزیشکە جەستەییانەی کە ئەو جۆرە نەخۆشانە سـەردانیان دەکەن. دکتـۆر (سـامۆئیل بوگـاز) دکتـۆری دەروونیـی لـە زانکـۆی هارفـاردی ئـەمریکی راپۆرتێکی سەبارەت بە بەرنامەی دەروونددروستیی ئەو قوتابیانە پێـشکەشکرد کـە لـەبواری پزیشکیدا دەخوێنن، لە راپۆرتەکەدا هاتووە:

بەرنامەی دەروونددروستیی لە بواری پزیشکیدا چەندان لایەن لەخۆیدەگرێت، لەوانە:

یەکەم: دەبێ قوتابیی بواری پزیشکیی، بەر لە خوێندن لـە کۆلێـژی پزیـشکیدا سـەردانی شیکەرەوەی دەروونیی بکات بۆئەوەی شیکەرەوەکە پێکهاتە دەروونییەکەی بۆ روونبکاتەوە.

دووەم: لەمەیشدا ئەوە دێتەپێشێ کە قوتابییەکە لایەنی بەهێز و بێهێزی خـۆی بناسـێت. هەروەها دەبێ بنەما گشتییەکانی دەروونددروستیی بخوێنێ بۆئەوەی بتوانێ بەشێوەیەك رەفتار لەگەڵ نەخۆشەکانیدا بکات کە بەبێ پەنابردنـە بـەر هێورکـەرەوەکان هۆکارەکـانی شـڵەژانی نەخۆشەکانی چارەسەر بکات.

بەکورتی و پوختی، کاتێ پزیشکان بنەماکانی دەروونددروستیی دەخوێنن، ئەوا سـوودێکی زۆریان پێدەبەخشێ بۆئەوەی لەلایەنە دەروونییەکانی نەخۆشی تێبگەن و بتوانن بەشێوەیەکی دروسـت رەفتـار لەگـەڵ نەخۆشـەکانیاندا بکـەن. لێـرەوە بـەکارهێنانی ئازارشـکێن و هێورکەرەوەکان پێویست نابێ، بەمەیش ملیۆنەها دینارمان بۆ دەگەڕێتەوە کە لە کڕینی ئـەو داوودەرمانانەدا خەرجدەکرێن.

(ج) بواری پەرستاری: بواری پەرستاری لەو بوارە پیشەییانەیە کە دەبێ بنەماکانی دەروونددروستیی تیادا بەکاربێت. چوونکە پەرستار لە بوارە جیاجیاکانی کارەکەیدا لەگەڵ چەندان کەسدا مامەڵە دەکات کە لە رووی میزاج و پێکهاتەی هەڵچوونییانەوە جیاوازن. بۆیە پێویستە بنەماکانی دەروونددروستیی بخوێنێ و پیادەشیان بکات، چوونکە بەهۆی پیادەکردنی ئەو بنەمایانەوە دەتوانێ بەشێوەیەك رەفتار لەگەڵ نەخۆشەکاندا بکات کە ئاستی شلەژان و هەڵچوونەکانیان کەمبکاتەوە ئەگەر هاتوو بەهیچ جۆرێك نەتوانرا چارەسەریان بۆ بدۆزرێتەوە. ئەوەی گرنگە دەبێ لەهەمبەر بنەماکانی دەروونددروستیدا بەرچاو روونیی بدرێتە پەرستاران بۆئەوەی پەیوەندییەکی ئەرێیی ئەوتۆ لەگەڵ نەخۆشەکانیاندا بەرقەرار بکەن کە ببێتە هۆی دروستکردنی باوەڕی نەخۆش و ئەوانیش هاوکاریی پەرستارەکە بکەن. دکتۆر مننگر باسی ئەوەیکردووە کە گشت نەخۆشخانەکانی ئەمریکا لە ئێستەدا گرنگیی بە خوێندنی رێوشوێنە بڕیار لەسەردراوەکانی دەروونددروستیی و پزیشکایەتیی ئەقڵیی دەدەن بۆ ماوەی سێ مانگ دەبێ دەستەی پەرستاران ئەو بنەمایانە بخوێنن.

د) پەروەردەی تەندروستی: ئەوانەی سەروکاریان لەگەڵ پەروەردەی تەندروستیدا هەیە گرنگیی بە گشت لایەنەکانی گەشەکردنی تاك دەدەن، وەك: جۆری خۆراکەکەی و تەندروستییەکەی و ژیانی کۆمەلایەتی و خانەوادەییەکەی و ئەو نەخۆشیانەی دووچاریان دەبێتەوە، هەروەها گرنگیی بە لایەنی دەروونیشی دەدەن. بۆیە لێرەدا گرنگیی دەروونددروستی بەدیاردەکەوێت کە دەتوانرێ بەهۆی پەروەردە و پەخشکردنی لەنێو تاکەکانی کۆمەڵگە و گشت بوارەکانی ژیانی وەك قوتابخانە و کارگە و دامودەستگەکاندا پێشکەش بە مرۆڤ بکرێت.

هەروەها دەتوانرێ لە رێگەی ئەو کەسە پسپۆڕانەی کە یارمەتیی خەڵك دەدەن چارەسەری گرفتە تایبەتەکانیان بکەن و لەهەمبەر بنەماکانی تەندروستیی گشتیدا بەرچاوروونیان پێشکەش دەکەن، لەو بوارانەی پێشتر باسمانکردن هۆشیاریی تەندروستیی بلاوبکرێتەوە،

بەمەیش تاکەکانی کۆمەڵگە دەتوانن خۆیان لە نەخۆشییەکان بپارێزن، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەو باشتر گونجانەی کە سەرچاوەی لە دەروونذروستی و تەندروستیی باش دەگرێت.

کۆنگرەکە پێیوابوو کە ئەرکی دەوڵەت بەتەنها پاراستن و چارەسەرکردنی لایەنی جەستەیی تاکەکان نییە، بەڵکو لەهەمان کاتیشدا لەسەری پێویستە گرنگیی بە لایەنی دەروونی و ئەقڵیشیان بدات. لەهەمان کاتیشدا ئەرکی دەوڵەت تەنها گرنگیدان نییە بە نەخۆشییەکانی دەروونی و ئەقڵی، چوونکە ئەمە تەنها دوا دیمەنی زنجیرەیەك کردەی دەروونییە کە لە زۆربەی کاتەکاندا بەر لەوەی پەیدابێت رێگریی لێدەکەین، بەڵکو لەتەك ئەم مەسەلانەشەوە چەندان مەسەلەی دیکە هەن کە بریتین لە گرنگیدان بە پەروەردەی تەندروستی و تەندروستیی مرۆڤ بەگشتی، گرنگترینیان: گرنگیدانە بەتاك وەك بوونەوەرێکی کۆمەلاّیەتی و رەچاوکردنی لایەنە رۆشنبیرییەکەی و دەستنیشانکردنی کاریگەریی کۆمەڵگە و فشارەکانی دەروونیی لەسەر بونیادی کەسێتیی تاکەکان و ئەو رێوشوێنانەی کە هانی دایك دەدەن بەشێوەیەکی دروست گرنگیی بە منداڵەکەی بدات. هەروەها دەبێ شرۆڤەی هەندێ گرفتی گەورەی وەك: ئالوودەبوون بە مادەکانی سڕکەر و هۆشبەر و زۆری جیابوونەوە و دەستلێکبەردانی نێوان هاوسەران و بێکارییەکان بکرێت،چوونکە ئەم گرفتانە دەبنەهۆی تێکچوونی تەندروستی و دەروونذروستیی تاك. هەروەها لەئەنجامی ئەمانەدا داوایکرد کە بانگەشە بۆ پەخشکردنی پەروەردەی تەندروستی و پترکردنی ئەو پەروەردەکارانەی تەندروستی بدرێت کە بەردەوام بنەماکانی پەروەردەی دەروونیی لە قوتابخانەکان و خانەوادەکان و دەستگەکانی کۆمەلاّیەتی و پیشەسازی و کۆمەڵگە بەگشتی بلاّو دەکەنەوە، جا بۆئەوەی ئەو پەروەردەکارانە بەجوانی ئەرکەکانی سەرشانیان ئەنجام بدەن، دەبێ رۆشنبیرییەکی باشیان پێببەخشرێ و بەشێوەیەك ئامادەبکرێن کە جێپەنجەیان دیاربێت. گرنگترین لایەنەکانی ئەم کردەیەش خوێندنی پەروەردەو دەروونناسی و کۆمەڵناسی و دەروونذروستی و تەندروستیی گشتییە.

(هـ) یاسا: کۆنگرەکە گفتوگۆی لەسەر پەیوەندیی دەروونددروستی بە یاساکرد. ئەندامانی کۆنگرە جەختیان لەسەر ئەوە کردەوە کە دەبێ کەسانی بواری یاسا لە بنەماکانی دەروونددروستیی تێبگەن. چوونکە ئامانجی یاسا بریتییە لە پیادەکردنی سزای جۆراوجۆر بەسەر ئەو کەسانەی تاوانکاریی ئەنجام دەدەن، ئەمەش لەپێناو ئەوەیە جارێکی دیکە تاوانەکان دووبارە نەکەنەوە و کۆمەڵگەش ببنە دۆخێکی باشترەوە. بەلاّم کەسانی یاسایی ناتوانن ئەو ئامانجە وەدیبهێنن، تەنها لەو کاتەدا نەبێت کە زانیاری و شارەزاییەکی باشیان نەهەمبەر ئەو پاڵنەرانەدا هەبێت کە پاڵ بە تاکەوە دەنێن لەرێ لابدات، بەمەیش دەتوانێ سزای ئەوتۆ بسەپێنێ کە رەگوریشەی ئەو پاڵنەرانە دەرکێشێ. هەروەها ئەگەر شارەزایی لە بنەماکانی دەروونددروستیدا هەبێت، دەتوانێ ئەو سزایانە هەڵبژێرێت کە یارمەتیدەری راستکردنەوەی رەفتار و سەرلەنوێ بونیادنانەوەی کەسێتێن و ئەوشتانەشی لێ دووربخاتەوە کە دەبنە هۆی وێرانکردنی. بۆیە پێمانوایە کە کەسی یاسایی بۆئەوەی بتوانێ بەباشترین شێوە کارەکانی خۆی ئەنجام بدات، دەبێ لە خوێندنەوە و شرۆڤەکردنی پاڵنەرەکانی رەفتار بکۆڵێتەوە. هەرئەمەیش بوو کە کۆنگرەکە بەپێویستی زانی قوتابیانی بواری یاسا بنەماکانی دەروونددروستیی بخوێنن.

بنەماكانی دەروونذروستی لە قوتابخانەدا

ئەركی قوتابخانە بۆ دروستكردنی كەسێتیی قوتابیان:

ماڵ یەكەم شوێنە كە بەشێوەیەكی تەواو كار بۆ دروستكردنی كەسێتیی منداڵ و ڕێنماییكردن و ئاراستەكردنی دەكات ، بەڵام لەگەڵ ئەم ئەركەی ماڵدا چەندان یەكەی كۆمەڵایەتیی دیكە هەن كە ڕۆڵێكی گرنگ لەم بوارەدا دەگێڕن، یەكێك لەو یەكانەش (قوتابخانەیە).

تا ماوەیەك لەمەوبەر وەها تەماشای قوتابخانە دەكرا كە تەنها شوێنی فێربوون و خوێندنو وەرگرتنی زانیارییەكان و پیشاندانی گرفتە تایبەتەكانی پڕۆگرامەكان و شرۆڤەكردن و گەڕانە بەدوای ئەو ئامرازنەی كە بەباشترین شێوە زانیاری لە مامۆستاوە بۆ قوتابیان دەگوازێتەوە، ئەمە ئەركی قوتابخانە كۆن و تەقلیدییەكان بوو، بەڵام پەیامی قوتابخانەی پێشكەوتوو زۆر لە ئەركی قوتابخانەكانی كۆن جیاوازە. چوونكە پەیامی قوتابخانەی پێشكەوتوو تەنها لە فێركردنو بەخشینی هەندێ زانیاری بە قوتابیان چڕ نابێتەوە، بەڵكو پەیامێكی دیكەی ئەوتۆی هەیە كە گرنگییەكەی لە پەیامی پێشوو كەمتر نییە، ئەویش كاركردنە بۆ پەروەردەكردن و دروستكردنی كەسێتیی قوتابی لە گشت ڕوویەكەوە. مامۆستای سەركەوتوو لە ئێستەدا بەتەنها غەمی گەیاندنی زانیاری و فێركردنی نییە، بەڵكو خۆی بە بەرپرس دەزانێ لەوەی كە هەوڵبدات قوتابیانی توانای باشگونجانی كۆمەڵایەتی و هەڵچوونیی وەدەستبهێنن، لەهەمان كاتیشدا گرنگیی بە فێركردنی ئەكادیمیانەش دەدات.

كەواتە دەبێ شرۆڤەكردنی منداڵ و ئاشنابوون بە لایەنە جۆراوجۆرەكانی كەسێتییەكەی، سەرلیستی كارەكانی بێت و لە فێركردن و لایەنە ڕۆشنبیرییە كۆنەكە و شێوازە فەرمییە تەقلیدییەكە زیاتر گرنگیی پێبدرێت. بەڵام لەگەڵ ئەم هەموو ڕاستیانەشەوە هەندێ مامۆستا هەن باوەڕێكی رووكەشانەیان هەیە و ئەو هۆكارە زانستیانە ڕەچاو ناكەن كە دەبنە هۆی جێبەجێكردن و وەدیهێنانی ئەم بیرورا و پەیامە نوێیە.هەروەها هەرگیز بەوەش ڕازینابن كە بەشێك لە وانەكانی خوێندنی نووسین و خوێندنەوە و بیركاری و مێژوو بۆ شرۆڤەكردنی

ێداویستییە دەروونی و جەستەیی و کۆمەڵایەتییەکان تەرخانبکەن. بەڵام ئەو هەوڵوکۆششەی ماموستا کە لەپێناو ئاشنابوون بە دەروونی قوتابیان دەیخاتە گەڕ و پەروشی یارمەتیدانیان ەبێت بۆ ئەوەی بەباشترین شێوە لەگەڵ ژینگەکەی خۆیاندا بگونجێن، کارێکی بێسوود نییە و کاریگەرییەکی ئەرێیی دروستدەکات. نەك هەر ئەمە، بەڵکو کاتێ ماموستا یارمەتیی قوتابیانی دەدات چارەسەری گرفتەکانیان بکەن، لەهەمان کاتیشدا یارمەتیان دەدات بە هەوڵێکی کەمتر سەرکەوتنێکی مەزنتر وەدەستبهێنن. رەنگە یەکێك لەو راستیانەی پێویستی بە پشتڕاستکردنەوە نەبێت ئەوەبێ کە هەرجۆرە نەگونجانێکی منداڵ لە سەرەتای ژیانیدا، دواتر تەشەنەدەکات و لە ئایندەدا مەترسییەکەی گەورەتر دەبێت. هەروەها دەبێ گەورەترین ئامانجی ماموستا ئەوەبێ کە هاووڵاتیی باش و بەکەڵك پێشکەش بە کۆمەڵگەکەی بکات و گرفتاری هیچ جۆرە نەگونجانێك نەبنەوە. ماموستایان هەر بەو هەوڵ و کۆششانە دەتوانن بوونی خۆیان بسەلمێنن و جیاوازییەك لەنێوان خۆیان و ماموستایانی کۆندا دروست بکەن، واتا نابێ وەك ئەوان تاکە مەبەستمان فێرکردنی قوتابیان بێت، بەڵکو دەبێ ماموستایانی نوێ لەتەك فێرکردنیشدا باوك و برا و کەسوکار و ئەو تاکە پەناگەیەی قوتابیانبن کە لەکاتی تەنگانە بەرەو لایان بچن، ئەمەیش بە وەدەستهێنانی دڵی قوتابیان و تێگەیشتن لە لایەنەکانی کەسێتیان و پەروەردەکردنی دروستیان دەبێت، کە ئەمەیش خۆی لەخۆیدا لەتەك فێرکردنیان کەسێتیشیان پتەو دەکات.

زۆر ئاسانە ماموستا بزانێت کە (کاروان)ی قوتابی بەردەوام دزیدەکات و (کاوە)ی قوتابیش حەز بە رەفتاری توندوتیژ دەکات و (شەنگە)ی قوتابیش بەزۆری توورەدەبێت و بە بچووکترین شت خۆی لە زەوی دەگلێنێ و بەردەوام قیژە و هاواریەتی و پێ لە زەویی دەکوتێ و قژی خۆی دەردەهێنێ.بەڵام رەنگە بەئاسانی نەتوانێ ئەو هۆیانە بدۆزێتەوە کە وا لەو قوتابیانە دەکات ئەو لادانە دەروونیانەیان هەبێت.

لەهەمان کاتیشدا ئەو مامۆستایەی شارەزای بنەماکانی دەروونیی نەبێت، هیچ سێ و دوو لەوە ناکات لەلای مامۆستایان و دەستەی کارگێڕی بڵێت: هۆی ئەو دزیکردنە بەردەوامەی کاروان بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە دایکوباوکی بێ ئەخلاقن و حەیفە منداڵیان ببێت، چوونکە دەڵێن باوکی بەردەوام سەرخۆشی مەیخانەکانە و دایکیشی تۆراوە و بە ساڵ منداڵەکانی نابینێت.

ئێمە سەدا سەد پێمانوایە کە ئەو مامۆستایەی بەشێوەیەکی باش پەروەردە و ئامادە نەکرابێ بەبێ سێ و دووکردن ئەو جۆرە قسانە دەکات. بەڵام ئەو مامۆستایەی هەست بە بەرپرسیاریەتییەکەی خۆی دەکات، تاکە غەمی ئەوە دەبێت شرۆڤەی شڵەژان و تێکچوونە جۆراوجۆرەکانی هەڵچوونیی بکات و ئاشنای ماك و رەهەندەکانی بێت، بۆئەوەی پەنجە لەسەر نیشانە و ماکی هەڵچوونەکان دابنێت و لەسەرەتای نشونماکردنی ئەو ماك ونیشانە مەترسیدارانەدا بتوانێ چارەسەری گونجاویان بۆ بدۆزێتەوە.

هەموومان دەزانین کە زۆربەی قوتابخانەکانمان قوتابییە ناوازەکانیان رەوانەی نۆڕینگەی دەروونی ناکەن بۆئەوەی لەلایەن دکتۆران و پسپۆڕانی دەروونی و راژەی کۆمەڵایەتییەوە چارەسەری گونجاویان بۆ بدۆزرێتەوە، لێرەدا ئەرك و بەرپرسیاریەتییە مەزنەکە دەکەوێتە سەرشانی مامۆستا کە پێمانوایە دەبێ بەلای کەمەوە کەمە شارەزاییەکی لەبواری بنەماکانی دەروونداروستی و زانستی دەروونناسیی بەگشتی هەبێت، بەتایبەت لەو قۆناغەی ئێستەی کۆمەڵگەماندا کە بەدەست چەندان گرفتی کۆمەڵایەتی و ئابووری و سیاسی دەناڵێنێ و کۆی ئەم گرفتانەش زەمینە خۆشکەر و هۆکاری نشونماکردنی گرفتە دەروونییەکانی منداڵانن. بۆیە ئەو قوتابیانەی کە لە خانەوادەکانیاندا کەسێك نییە تێیانبگات و رەفتاری دروستیان لەگەڵدا بکات، کۆی غەم و دەردەسەرییەکە بۆ مامۆستا و دەستەی کارگێڕیی قوتابخانە دەگوازنەوە، دەبێ مامۆستایان لەو ئاستەدا بن لەجیات خانەوادەکانیشیان بەباشی رەفتاریان لەگەڵدا بکەنو چارەسەری گرفتەکانیان بکەن و ئامێزی سۆز و خۆشەویستییان بۆ بکەنەوە.

بوارەکانی پیادەکردنی بنەماکانی دەروونتدروستیی لە قوتابخانەدا:

لە قوتابخانەکاندا چەندان بواری پیادەکردنی بنەماکانی دەروونتدروستیی هەن کە بریتین لــە فەلسەفە و بەڕێوەبردن و پرۆگرام و مامۆستایان و پەیوەندییە مرۆییــەکانی نێــو قوتابخانــە. هەروەها لە ڕێنماییکردنی دایبابان و چاودێریکردنی قوتابیــانی بەکێــشە و گرفتیــشدا پیــادە دەکرێ.

ئێستە پەیوەندیی گشت ئەو بوارە جۆراوجۆرانە بە بنەماکانی پیادەکردنی دەروونتدروستیی لە قوتابخانەدا ڕووندەکەینەوە:

یەکەم: فێرکردنی قوتابی بۆ وەرگرتنی ئاراستە و خوو و نەریتی باش:

قوتابخانە ئەرکێکی گرنگی هەیە، ئەویش کارکردنــە بــۆ دروســتکردنی ئاراســتە و ڕەوتــی پەسند و گەشپێدانیان، کاتێ ئەم ئاراستە و ڕەوتانەش دروســتدەبن چــەندان ســوودی ئــەوتۆی دەبێت کە یارمەتیدەری بونیادنانی کەسێتیی قوتابیانە. گرنگترین ئەو ڕەوت و ئاراستانەی کە لەسەر قوتابخانە پێویستە بۆ قوتابیانی وەدیبهێنێت، ئەمانەن:

ا) ئاراستەو ڕەوتەکانی بەرەو قوتابخانە.

ب) ئاراستە و ڕەوتەکانی بەرەو کار.

ج) ئاراستە و ڕەوتەکانی بەرەو بەسەربردنی کاتی دەسبەتاڵین (گەمە و سەرگەرمی).

د) ئاراستە و ڕەوتەکانی بەرەو کەسەکان.

(ا) ئاراستە و ڕەوتەکانی بەرەو قوتابخانە:

منداڵی بچووك بەرلەوەی بچێتە قوتابخانە زۆر پەرۆش و عەودالی ژیانی نێــو قوتابخانەیــە، زۆربەی جار منداڵ خەون بەو ڕۆژەوە دەبینێ کە تیایدا دەچێتە قوتابخانــە. جــا بۆئــەوەی ئــەو پەرۆشی و عەودالییەی خامۆش نــەبێت، دەبــێ قوتابخانــە لەلایــەن خۆیــەوە وابکــات منــداڵ قوتابخانەی خۆشبووێت و بەردەوام بێت، ئەمە هۆکارێکی گرنگە کە یارمەتیی منــداڵ دەدات بەباشی بگونجێت و لەگەڵ هەلومەرجەکانی ژیانی ڕۆژانە دەستوپەنجە نەرم بکات و هەست بــە متمانە و بەختیاریی بکات.

ئەمە چۆن دێتەدی؟ دەتوانین بەم هۆکارانەی خوارەوە ئەمە وەدیبهێنین:

١) دەبێ مامەڵەی سەرپەرشتیاران لەگەڵ منداڵدا لەسەر بنەمای سۆز و خۆشەویستی بونیاد بنرێت، چوونکە تۆقاندن و هەڕەشەکردن لە قوتابیان وادەکەن منداڵ هەست بە دلآرامی و ئاسایشی ناوەکیی نەکات، چوونکە پێداویستیی منداڵ بۆ سۆز و خۆشەویستی پەیوەندییەکی پتەوی بە پێویستی و زەروورەتی پەیوەستبوون (انتماء) ەوە هەیە. ئەو پێداویستییەش ئەو کاتە دێتەدی کە کاتێ منداڵ کۆمەڵێك هاورێ و هاوگەمە دەدۆزێتەوە.

دەتوانرێ ئەم دوو پێداویستییە بە بناغەی هەستکردن بە ئاسایش دابنرێن. ئەو منداڵەی ئاسایش و دلآرامیی هەیە، هەست بە رەزامەندی و هێمنی و خۆشەویستیی خەڵك دەکات و هۆگریان دەبێت و چاکەی ئەوانی دەوێت.

کۆی قسەکانمان ئەوەیە کە منداڵ بەشێوەیەکی سروشتی و خۆکارانە رەفتار دەکات. دەتوانین ئەم دۆخە دروستەی منداڵ بە دۆخی منداڵێك بەراورد بکەین کە هەست بە ئاسایش ناکات و دلآرام نییە. ئەو منداڵەی هەست بە ئاسایش و دڵنیایی ناکات وا دێتەبەرچاو وەك ئەوەی لە نێو رووبار و فڕۆکەدابێت، بەردەوام تۆقیو و نیگەرانە و گشت کاتێك دەترسێت کارەساتێکی بەسەربێت. هەروەها ئەو جۆرە منداڵە بەهۆی ئەو هەستوسۆزانەوە ناتوانێ سۆزو خۆشەویستیی لەهەمبەر قوتابخانەدا هەبێت.

٢) هۆیەکی دیکە کە ناهێڵێ قوتابی خولیا و ئاراستەگرییەکی باش لەهەمبەر قوتابخانەکەیدا پێکبهێنێ، زۆریی یاسا و لیست و سیستمەکانی قوتابخانەیە. لەبەرئەوە زۆر گرنگە قوتابخانە ئەوە لە قوتابیانی بگەیەنێت کە ئەم یاسایانە بۆ پاراستنی خۆی و هاورێ و هاوپۆلانی دارێژراوە. ئەم سەرەتایە بۆ قوتابی زۆر گرنگە و کاتێ گەورەتر دەبن خولیا و ئاراستەی دروست لەهەمبەر نەتەوە و حکومەتەکانیان دەگرنەبەر.

٣) هەروەها حەز دەکەم ئاماژە بەوەش بکەم کە رەنگە ئاراستە و رەهەندەکانی قوتابی لەهەمبەر قوتابخانەدا بەهۆی روخسار و دیمەنی گشتیی تەلاری قوتابخانە و رێکخستن و هەماهەنگی یاریگە و پۆشاکی مامۆستایان و جوانکاری و تابلۆکانی نێو قوتابخانە بێتەدی.

ب) ئاراستە و ڕەوتەکانی هەمبەر کار:

یەکێك لەو بنەما دانپێدانراوانەی کە بۆ دروستکردنی حەزی قوتابی لەهەمبەر کارەکەیدا گرنگە، ئەوەیە کە وا لە قوتابی بکرێت کاتێ کارو کۆششێك دەکات هەستی سەرکەوتنی لە دەروونذا بۆ دروست بکەیت. لێرەدا بەپێویستی دەزانم یاسای کاریگەریی(ثورندیك) بهێنمەوە کە یاسایەکی فێرکردنە، ناوبراو دەڵێ: سەرکەوتن لە ئەنجامدانی کارێکدا وا لە کەسە فێربووەکە دەکات هەست بە حەسانەوە و دڵارامی و شادیی بکات، بەڵام شکست وا لە تاك دەکات لە ئەنجامدانی کاردا هەست بە تەنگەتاوی وبێزاری بکات.

بۆ پیادەکردنی ئەم بنەما پەروەردەییە، دەبێ قوتابخانە دەرفەتی تێرکردنی ئەو حەزە و وەدیهێنانی پێویستبوون و خولیای سەرکەوتنی منداڵ بڕەخسێنێت. چوونکە منداڵ بەردەوام خولیای سەرکەوتنی لەمێشکدایە و بەردەوام هیوای بۆ دەخوازێت، سەرکەوتنیش وەهای لێدەکات متمانەی بەخۆی بێت و هەست بە ئاسایش بکات و بۆ چاکترکردنی ڕەفتارەکانی چەندان هەوڵی دیکە بدات.

لەبەرئەوە نابێ قوتابی بخرێتە دۆخێکەوە کە بەردەوام هەست بە شکست بکات. نابێ هانی قوتابیش بدەین بگاتە ئاستێك کە لە سەرووی توانای خۆیەوە بێت و لەگەیشتن بەو ئاستە نەکردەیی و نەگونجاوەدا هەست بە شکست بکات.

دروستکردنی هەستی سەرکەوتن کە پاڵنەرێکی مەزنی منداڵە، وای لێدەکات هەست بە کامڵبوون و تەواوەتی ومتمانەبەخۆکردن (کفایە) بکات، ئەم هەستەیش بریتییە لەوەی مرۆڤ هەستدەکات کەسێکی شایستەی ڕێزگرتنە، چوونکە متمانە بەخۆی پەیدا دەکات و ڕێز نەخۆی دەگرێت. دژی ئەم دۆخەش هەستکردنە بە کەموکورتی و کامڵنەبوون و ناتەواوی، ئەویش کەمیی هەستکردنە بە بەهای کەسێتی و دابەزینی ئاستی ڕێز لەخۆگرتنە. شکستی بەردەوام و دوورودرێژ دەبێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ ڕێزی خۆی نەگرێت و وای لێدێت خۆی بە کەسێك دابنێت کە شایستەی خۆشویستن و ڕێزلێگرتن نییە، بەڵام ئەو قوتابییەی بەهۆی سەرکەوتن و ڕێزلێگرتنەوە هەست بە تەواوەتی و کیفایەتی خۆی دەکات، ئەوا سۆزێکی زۆر

بەهێز و قووڵی لەهەمبەر قوتابخانەکەیدا دەبێت و یارمەتیدەریشی دەبێت بۆ ئەوەی لە ئایندەدا کەسێتیی خۆی بونیاد بنێت.

حەزدەکەم ئاماژە بە سەرکەوتن بدەم، بۆئەوەی ببێتە هۆکارێکی کاریگەر لە بونیادنانی کەسێتیی قوتابیان. نابێ سەرکەوتنی قوتابی تەنها لە وانەکاندا حیسابی بۆ بکرێت، بەڵکو دەبێ لەم لایەنانەی خوارەوەشدا هەژماربکرێت:

١) لە گەمە وەرزشییەکاندا.

٢) لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا (بەناوبانگی و توانای دروستکردنی پەیوەندیی هاوڕێیانە).

٣) لە سەرکردایەتی و رابەرایەتیکردندا.

٤) لە بەدیارخستن و بەرجەستەکردنی حەز و ئارەزووەکاندا.

٥) لە چالاکییەکانی دەرەوەی وانە و پرۆگرامەکانی خوێندن، وەك: گفتوگۆ و بێژبازییەکان، گوتنەوەی وانەکان، نواندن و هتد.

٦) دیمەنی دەرەوە و قیافە و پاکوخاوێنی.

٧) بەردەوامی هاتنی قوتابی بۆ دەوام لەکاتی خۆیدا.

ئەمە ئەو بیروبۆچوونانە بوون کە دەبێ لە فێرکردن و پەروەردەکردنی منداڵاندا رەچاویان بکەین و چەندان بوار و لایەن بۆ قوتابی برەخسێنین تاکو بتوانێ پێداویستییەکانی خۆی وەدیبهێنێ و حەزی سەرکەوتنی خۆی تێربکات. هەروەها نابێ ئەو بنەما دەروونییەش پشتگوێبخەین کە دەڵێ: سەرکەوتن دەبێتە هۆی سەرکەوتنی دیکە.

ج) ئاراستە و خولیاکانی هەمبەر گەمە و سەرگەرمی:

منداڵ لە ژیانی رۆژانەی قوتابخانەیدا پێویستی بە گۆڕانکاریی هەیە، هەروەها نابێ بخرێتە بەر کردەی شەکەتبوونی ئەقڵییەوە، بەڵکو دەبێ لە لایەنە جۆراوجۆرەکانی ئەو چالاکیانەدا

بەشداری پێبکرێت کە حەسانەوەی جەستەیی بۆ فەراهەم دەکەن و مێشکی خاو دەکەنــەوە و دەیحەسێننەوە و خەیاڵی ئاسوودە دەکەن.

دواتریش لەسەر قوتابخانە پێویستە کاتــەکانی حەســانەوە پتربکــات، نــابێ ئــەو مــاوەی حەسانەوەیە هێندە کورت بێت کە حەسانەوە بۆ قوتابی فەراهەم نەکات، ناشبێ هێنــدە دوورو درێژبێت کە قوتــابی مانــدوو بکــات. واباشــترە ئــەو ماوانــەی پــشووی قوتابیــان دەرفــەتی گەمەیەکی رێکوپێك و دروستی بۆ بڕەخسێنێ.

نابێ وەك سزادانێك لەهەمبەر نزمیی ئاستیی فێربوون منداڵ لــە گەمەکردنــەکانی کــاتی پشوو بێبــەش بکرێــت، چــوونکە ئــەم شــێوازە ســزادانە وادەکــات منــداڵ رقــی لــە کــردەی پەروەردەیی‌و خودی وانەکان وهتد ببێتەوە، بۆیە نەك شکستەکە بەڵکو خــودی ئــەو وانەیــەی گرفتاری شکستەکەی کردووەتەوە، دەبێتە دوژمنی قوتابی.

ئەرکی قوتابخانەیە کە ئاراستە و خولیای پەسند لەهەمبەر کار و گەمەکردن و سەرگەرمی لە ژیانی قوتابیاندا پێکبهێنێ، هەروەها ئەرکی قوتابخانەیە وەها لە منداڵ بگەیەنێ کە کار و گەمەکردن و ســەرگەرمی دوولایــەنی گــشتیی چــالاکیی قوتابخانــەن و هەریەکــەیان کــات و دەرفەتی خۆی هەیە و تاکیش بەبێ هــەبوونی ئاراســتە و خولیــای دروســتی هەمبــەر کــار و گەمەکردن ناتوانێ لە ژیاندا سەرکەوتن وەدەستبێنێ.

د) ئاراستەگری و خولیاکانی هەمبەر کەسانی دیکە:

منداڵ لە تەمەنی بەر لە شەشساڵی و بەر لە چوونی بۆ قوتابخانە، زۆر خۆپەرســتدەبێت و خــۆی زۆرخۆشــدەوێت، هاوڕێیــانی دیــاریکراون و بازنــەی کۆمەڵایــەتیی دیــاریکراوە و پەیوەندییشی بە گەورانەوە تەنها لــە بازنــەی پەیوەنــدیی دایبــابی دەخولێتــەوە. کــاتێکیش دەچێتە قوتابخانە باروودۆخەکەی گۆڕانی بەسەردا دێت و دەبینین منداڵی ئاسایی حــەز دەکــات بازنە کۆمەڵایەتییەکەی فراوانتربکات، هەروەها لەئامادەیی خۆی لەنێو هاوڕێیە نوێیەکانیــدا

کە پێشتر بەهیچ شێوەیەك نەیبینیون دڵی زۆر خۆشدەبێت. بەلاَم لەهەندێ دۆخدا و بەهۆی شارەزاییەکانی منداڵ لە تەمەنی بەر لەقوتابخانە، لە دروستکردنی پەیوەندیی کۆمەلاَیەتیانەی نێو قوتابخانەدا هەست بە نیگەرانیی دەکات.

ئەرکی قوتابخانەی سەرەتاییە (بنەڕەتی) لەپێناو دروستکردنی گیانی هاوکاری و بەخشندەیی و بەزەیی و رێزگرتن و پاراستنی موڵکی کەسانی دیکەدا کار بۆئەوە بکات خولیا و ئاراستەگریی نێو لە دەروونی قوتابیدا دروستبکات بۆئەوەی لەنێو کۆمەڵەکەی خۆیدا هەست بە ئاسایش بکات. قوتابخانە ناتوانێ ئەو ئاراستە و خولیا دروستانە بۆ قوتابی دروست بکات ئەگەر کەسانی پەروەردەیی وەك مامۆستا و هتد بەشێوەیەکی بێ سۆز و دڵڕەقانە رەفتاریان لەگەڵدا بکەن، یان مامەڵەیەکی پڕ لە گاڵتەپێکردن و بێزراندنی لەگەڵدا بکەن و بەشێوەیەکی ویژدانی بەشداریی لەگەڵ منداڵ نەکەن کاتێ دەکەوێتە نێو قەیران و رووداوێکی ناخۆشەوە. هەروەها هەلاَوێردکاریی مامۆستایان لەهەمبەر خۆشەویستنی قوتابیان و فەرق و جیاوازیی کردنیان دەبێتە هۆی ئەوەی لە دروستکردنی ئاراستەگریی کۆمەلاَیەتیی قوتابیان رێگریی بکات.

ئەرکی قوتابخانەیە کار بۆ ئەوە بکات کۆی قوتابیان هەست بکەن مامەڵەیەکی دۆستانە و دادپەروەرانەیان لەگەڵدا دەکرێت، چوونکە ئەم شێوازەی مامەڵەکردنە ئەو باوەڕەیان لە دەرووندا دروست دەکات کە دەبێ لەکاتی رەفتارکردنی لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا هەمان مامەڵەی دروست بکات.

لە دۆخی قوتابخانەکانی ئێمەدا کە کچ و کوڕ تێکەلاَون، هێندە زەحمەت نییە هان بدرێن بۆئەوەی بەیەکەوە گەمە بکەن و پرۆژەی هاوبەشیان هەبێ بەبێ ئەوەی لەهیچ شتێك بترسن، چوونکە بەراستی جێگەی ترس نییە. بەڕای من تێکەلاَبوونی زوو یارمەتیدەری دروستکردنی پەیوەندیی باش دەدات لەهەمبەر رەگەزی جیاوازدا، هەروەها بیروبۆچوونی پیاویش لە هەمبەر ئافرەتاندا دەگۆڕێت.

دووەم: بنەماکانی دەروونذروستی و پڕۆگرامەکانی خوێندن:

باسی هەندێ لەو بنەما و ڕێوشوێنە گشتیانە دەکەین کە دەبێ لەکاتی دانانی پڕۆگرامەکاندا ڕەچاوبکرێن، بۆئەوەی کەشی دەروونذروستیی قوتابیان بڕەخسێت، بنەماکانیش ئەمانەن:

١) دەبێ لە کاتی دانانی پڕۆگرامەکانی خوێندندا خۆمان لە مادە کورتکراوەکە بچووکەکانی زۆربەی وانەکاندا بەدوور بگرین. چوونکە ئەم جۆرە پڕۆگرامانە گرنگیی بە لایەنی مەعریفی دەدەن، بەلاّم لە هەڵوێستەکانی ژیانی سروشتیی زۆر دوورن. کردەی گواستنەوەی کاریگەریی فێربوون پێویستی بە بوونی لایەنەکانی وێکچووی هەڵوێستەکانی فێرکردن و هەڵوێستەکانی ژیانی سروشتیی هەیە. گەشەپێدانی کەسێتیی قوتابیش پێویستی بە بەخشینی ئەو ڕەگەزە هاوسەنگە جۆراوجۆرانە هەیە کە شارەزایی و ئەزموونی لێ پێکدێت، بەواتایەکی دیکە پرگرام پێویستی بەزانیاری و شارەزاییەکی زۆر هەیە. دەرەنجامی چاوەڕوانکراوی ئەوجۆرە پڕۆگرامانە بریتییە لە باشگونجانی قوتابیان لەگەڵ هەڵوێستە سروشتییەکانی ژیان لەمیانی کردەی فێرکردن، گرنگی و کاریگەریی ئەم گونجانەش لە ڕوانگەی دەروونذروستییەوە بەرچاو ڕوونە.

٢) نزیکترین ئەو پڕۆگرامانەی کە لەڕووی جۆر و داڕشتنەوە لەگەڵ سایکۆلۆژیای قوتابیاندا دەگونجێت پڕۆگرامی (محاور)ە، چوونکە ئەم جۆرە پڕۆگرامانە یارمەتیی قوتابیان دەدەن درك بە گشت هەڵوێستی فێرکردن بکەن، جا ئەگەر ئەمە ڕاستبێت ئەوا قوتابیان زۆر بە ڕاهێنانەکان دڵخۆش دەبن، دڵخۆشبوونەکەشیان لە پاراستنی سیستمی قوتابخانە و حەسانەوە و ئارامیی نێو پۆل و پیادەکردنی ڕێنماییەکانی مامۆستا و گوێگرتن لە گفتوگۆیەکاندا بەدیار دەکەوێت، جا ئەگەر قوتابی بەکۆی ئەم شتانە دڵخۆشبوو، ئەگەری سەرکەوتنی پتر دەبێت و دەتوانێ باشتروبەشێوەیەکی دلاّرامتر ڕووبەڕووی هەڵوێستە نوێیەکان ببێتەوە، بەمەیش گەشەکردنەکەی بەردەوام دەبێت.

٣) مەرجێکی زۆر گرنگ هەیە بۆ ئـەوەی لـە پرۆگرامــەکانی خوێندنـدا دەروونـدروسـتیی وەدستبهێنین، ئەویش لێبوردەیی کەشی کۆمەڵایەتیانەی قوتابخانەیە، جا ئەگەر لە کاری نێـو پۆلدابێت یانیش لە دەرەوەی پۆل. ئەوەی لەم لایەنەوە سوودمان پێدەبەخشێ بوونی لێبوردەیی نێوان تاکەکانی قوتابخانەیە لـە دەرەوەی پۆلـدا. دەکـرێ ئەمــە لـە بۆنـەی جۆراوجـۆری وەك گەشتو سەیران، یانیش لەکاتی چـالاکیی قوتابخانــەیی دەرەوەی پۆلـدا بێتــەدی. ئـەم جـۆرە پرۆگرامانــە گرنگیــی تایبــەتیی خۆیـان هەیــە، چـوونکە دەرفـەت و بــوارێکی رێکخــستنی شــارەزایی و ئەزموونــەکانی قوتابییــە لــە لایەنــەکانی پەیوەنــدیی کۆمەڵایــەتی و حــەز و ئارەزووەکانەوە. جگە لەمانەیش ئەم پرۆگرامانە یارمەتیدەرێکی مەزنی بونیادنانی کەسێتیی قوتابیانە لە بوارەکانی چالاکیی تاکەکەسی و بەکۆمەڵـدا، هــەروەها هانیــان دەدات بەرگــەی بەرپرسیاریەتییەکان بگرن و بەشێوەیەکی ویژدانی بەشدارییان هەبێت و هاوکاربن، کـۆی ئــەم شتانەیش چەند سیفەتێکن کە بۆ ژیانێکی تەندروست و دەروونددروستانە رایاندەهێنێ.

٤) هەروەها نابێ پرۆگرامەکانی خوێنــدن تــەنها بەنــدبن بــەو شــارەزایی و ئەزموونانــەی قوتابخانەوە کە دەتوانین لەنێوان چــوار دیــواری قوتابخانــەدا ئــەنجامیان بــدەین، بــەڵکو دەبــێ پرۆگرامەکان چەند مەسەلەیەکی دیکەیان تیادابێت کە قوتابیــان لــە قوتابخانــە دەربهێنــێ و بیانباتە نێو ژینگەوە کە تیایدا چەندەها چالاکیی کۆمەڵایەتی و ئابووری دەبینرێ.

هەروەها نابێ پێمانوابێ کە بەستنەوەی قوتابخانە بە کۆمەڵگە تەنها بەندە بــە تێگەیــشتن لە کۆمەڵگە، بەڵکو دەبێ مەســەلەکە لەمــە گــەورەتر و فــراوانتر بێــت، بــەو مانایــەی کــە مەبەستەکە تێگەیشتنە لە کۆمەڵگە و دواتریش وابەستەبوون و پەیوەندییــەکی ســۆزدارانەیە لەگەڵ کۆمەڵگە و کارکردنی لێبڕاوانەیە بۆ پێشخستنی، بەواتایــەکی دیکــە، ئــەم پرۆگرامــە وەها لە قوتابییان دەکات چالاکتر بن و لەگەڵ کۆمەڵگەکەیاندا باشتر بگونجێن.

رێگەکانی بەستنەوەی پرۆگرامــەکانی خوێنــدن بــە ژینگــەی دەرەوە جۆراوجــۆرن: لەوانــە داوەتکردنــی بــەخێوکارانی قوتابییــان بــۆ قوتابخانــە و دروســتکردنی دەســتە و کۆمەڵــەکانی

مامۆستا و دایبابان و سازدانی خێوەتگە و دروستکردنی لیژنەکانی راوێژکاری و لێکۆڵینەوەو شرۆڤەکردنی سروشت و هتد. لەکۆی ئەمانەیشدا بنەمای هەماهەنگیی ئەو هەولآنە پێکدێت کە بۆ پەروەردەکردنی قوتابی و ئەو بوارانە رێکدەخرێن کە قوتابی تیایاندا پەروەردە دەبێــت. سوودێکی دیکەشی هەیە کە بریتییە لەوەی ئەگەرەکانی کێشمەکێش و دژایەتی لە رەفتــاردا کــەمتر دەبنــەوە، بەمــەیش رەفتــاری قوتــابی باشــتردەبێت و دەروونــدروســتییەکی زۆربــاش وەدەستدەهێنێ.

٥) رەنگە وەها باشتربێت کە قوتابیان ناچاربکەین ژمارەیەکی کــەمی وانــە ناچــارییەکان بخوێنن. بەلآم کاتێ قوتابخانە گشت مادە و بابەتەکانی نێــو پرۆگــرام بەشــێوەیەکی زۆرەملــێ بەسەر قوتابیاندا دەســەپێنێ، ئــەوا ئــەو ناچــارکردنە دژی ئــەو راســتیەیە کــە دەڵــێ: هــیچ قوتابییەك ناتوانێ لە بواری قوتابخانەییدا سەرکەوتن بەدەستبهێنێ تەنها لەو کاتەدا نەبێ کــە کار بۆ گەشەپێدانی کەسێتییەکەی بکرێت و نەهێڵدرێ بەشێوەیەکی چەقبەستوو گەشەبکات. چوونکە فێرکردنی بەرهەمدار پەروەردەکردنی دروست نایەتــەدی تــەنها لــەکاتی رەخــساندنی دەرفەتی هەڵبژاردنی پرۆگرامەکانی خوێندن و نەرمی لە رێگــەی وانەگوتنــەوە و مامۆســتای باش نەبێت. زانراوە کەتەنها یەك شێوازی دروستی رێگەکانی فێرکردن نییە کە لەگــەڵ گــشت قوتابیان و جۆرەها گرفتی قوتابخانەییدا بگونجێت.

گرنگترین ئەرکەکانی ئەو کەسانەی لە قوتابخانەدا گرنگیی بە وەدیهێنانی دەروونــدروســتیی دەدەن، بریتییە لە گونجاندن و هەماهەنگی دروستکردن لەنێوان قوتابی و ئەو دەسەڵاتدارانەی سەرپەرشــتیی دەکــەن. هــەروەها لەســەریان پێویــستە شــرۆڤەی رادەی باشــی و خراپیــی وانەگوتنەوە و رێگەکانی ئــەو دەســەڵاتدار و مامۆســتایانە بکــەن و دواتــریش ئــەو کەســانە هەڵبژێردرێن کە لە بەباشترین شێوە سوودیان لە شرۆڤەکان وەرگرتــووە و ســەرکەوتنیان تیــادا وەدەستهێناوە، هەروەها لەسەریان پێویستە یارمەتیی قوتابیان بــدەن بــەپێی توانــای خۆیــان ســەرکەوتن وەدەســتبهێنن. جــا ئەگــەر قوتابییــەك خــۆی رەوتــە دیاریکراوەکــەی خوێنــدنی

هەڵنەبژاردبوو و لە ڕێگەی فێربووندا دووچاری نووچدان بوویـەوە، ئـەوا بەڵگـەی ئەوەیـە کـە دەسەلاتدارێکی قوتابخانەیی کارەکەی خۆی پشتگوێ خستووە. زۆر ستەمە کە قوتابی لەسـەر باش هەڵنەبژاردنەکەدا سەرزەنشت بکرێ، چوونکە قوتابی ناتوانێ ئاشنای ئەو توانایەی خـۆی بێت کە سروشتی دیراسەتە جۆراوجۆرەکان بەسەریدا دەسەپێنن.

سێیەم: ڕێنمایی و ئاراستەکردنی دایبابان:

هەرچەندە پەیوەندیی نێوان منداڵان و دایبابان ئاسایی بێت، ئەوا پتر یارمەتیی بونیادنانی کەسـێتی و وەدیهێنـانی دەروونـدروسـتییان دەدات. کـاتێکیش دایبابـان زۆرتـر دەگـونجێن و هەماهەنگیی زیاتریان دەبێت و کەمتر دووچاری هەڵچوون دەبنـەوە، ئـەوا خـودی منـداڵیش باشـتربوونی پێـوە دیاردەبێـت و لایەنـەکانی ڕەفتـاری ناپەسـندیان کەمدەبێتـەوە و ئاسـتی گرژییەکانی دەروونیان دادەبەزێ.

بەم شێوەیە پێمانوایە کە ئەرکی دەسەلاتدارانی پەروەردەییە (لەوانە قوتابخانەش) کار بـۆ گۆڕینی ئاراستەکانی دایباب لەهەمبەر منداڵانیاندا بکەن، ئەمەیش بـەهۆی ڕێنمـاییکردن و ئاراستەکردنی دایبابان دەبێت.

کردەی ڕێنماییکردنی دەروونیانەی دایباب، ئامانجی بەخشین و فەراهەمکردنی ئەو ئامرازە بونیادنەرە سوودبەخـشانەیە کـە منـداڵ بەشـێوەیەکی دروسـت پـەروەردە دەکـەن و لـەکاتی نشونماکردنیشیاندا لە تاقیکردنەوە و ڕووداوی ناخۆش بەدووریاندەخاتەوە.

ئاستی سوودبینینی دایبابان لە کردەی ڕێنماییکردنی دەروونیی پـەروەردەیی قوتابخانـەدا، بەندە بە ئاستی گونجانیانەوە، ئەمەیش مانای ئەوەیە کە ئەو باوکەی گونجانێکی هەڵـچوونیی هەیـە، لـەو باوکـە زیـاتر سـوود لـە کـردەی ڕێنمـاییکردن وەردەگـرێ کـە بـەهۆی لایەنـە نیرۆسیسیەکانییەوە دووچاری خراپ گونجان بووە.

لە هۆکارەکانی ڕێنمایی و ئاراستەکردنی دایبابان و ئاراستەکردنیان لە قوتابخانەدا، ئەمانەن:

١) گوتنەوەی چەند وانەیەکی تایبەت بە دەروونناسیی منداڵ و چۆنیەتیی سەرپەرشتیکردن و گرنگیدان و چاودێریکردنیان و چەندان وانەی تایبەت بە دەروونـدروستی.

٢) چاپکردنی چەندان چاپکراوی جۆراوجۆر کە تایبەتە بە ڕێنماییکردنی دایباب بۆ چۆنیەتیی رەفتارکردن لەگەڵ منداڵانیان.

٣) بەکارهێنانی دەستەگەکانی ڕاگەیاندن بۆ ڕێنماییکردن و ئاراستەکردنی دایباب.

٤) بەڕێوەبردنی چەندان کۆنگرەی قوتابخانەیی و ڕێکخستنی کۆڕ و سیمینار، کە دەبێ مامۆستا و پسپۆڕانی دەرەوەی قوتابخانە بەشداریی تیادا بکەن.

٥) ڕێگەدان بە دایبابان بۆ ئەوەی بەشداریی لە چالاکییە جۆراوجۆرەکانی قوتابخانەییدا بکەن و لەهەندێ وانەدا ئامادەبن، بۆئەوەی ئاشنای باشترین ڕێگەی رەفتارکردن بن لەگەڵ منداڵانیان.

٦) جگە لەمانەش، ڕێنمایی تاکەکەسیانەی دایبابانیش هەن، ئەمەش یارمەتیان دەدات چارەسەری گرفتە تایبەتەکانیان بکەن. چوونکە ئەم دانیشتنە دووبەدووانە یارمەتیی دایبابان دەدەن کە لە گوێجاندا گرفتی سادەیان هەیە. چوونکە بە تاقیکردنەوە ئەوە دەرکەوتووە کە ئەو دایبابانەی گرفت و کێشمەکێشی دەروونییان هەیە و بەردەوام بەدەستییەوە دەناڵێنن بەبێ ئەوەی کێشەکانیان چارەسەربێت، ئەوا هیچ سوودێك لە ڕێنماییکردنی دەروونی وەرناگرن تا بەهۆیەوە بتوانن رەفتار لەگەڵ منداڵانیان بکەن.

بەشی حەوتەم

پەروەردە و دەروونـدروستی

خاڵی بەیەکگەیشتنی نێوان پەروەردە و دەروونذروستی

((جیاکردنەوەی نێوان پەروەردە و دەروونذروستی، جیاکردنەوەیەکە کە هیچ بنەمایەکی زانستیی روونی نییە. بەپێی بۆچوونی زۆربەی زانایانی ئێستە، تەنها جیاکردنەوەی ناوەکانە نەك ناولێنراوەکان، جیاکردنەوەی نێوان ئامرازەکانە، نەك ئامانجەکان. ئایا دوا ئامانجی بەرزی پەروەردە بریتی نییە لە دەستەواژەیەکی کورت، کە ئەویش: ئامادەکردنی مرۆڤە بۆ ژیان؟ . کەواتە جگە لەم ئامانجە دەروونذروستیی چ ئامانجێکی دیکەی هەیە؟ کە ئەویش یارمەتیدانی تاکە بۆئەوەی بەباشی بژییێت وباشترین سوود لە ژیان وەربگرێت و باشترین شتی خۆیشی پێشکەش بکات و بەبەخشین و وەرگرتن دڵخۆشبێت).[1]

لێرەوە، واباشترە بەشێوەیەکی دوورودرێژ باس لە ئامانجەکانی هەریەکە لە پەروەردە و دەروونذروستیی بکەین.

ئامانجەکانی پەروەردە:

پەروەردە وەك گشت کردەکانی دیکەی بەردەوامیبەخشین بە ژیان، کردەی گونجاندن و دروستکردنی هەماهەنگییە. لێرەوە و بەر لەهەموو شتێك زۆر پێویستە ئەو هۆکارانە پەرە پێبدەین و توندوتۆڵیان بکەین کە تاك بەهۆیانەوە دەتوانێ بەپێی تواناکانی بەباشترین شێوە خۆی لەگەڵ ژینگەکەیدا بگونجێنی. پەروەردە بەپێی ئەم چەمك و تێگەیشتنە، بریتییە لە کردەی کارلێککردنی نێوان بوونەوەری بچووك و ئەو بەها و ئاراستە و خولیایانەی کە ژینگە بەپێی پێشکەوتنی مادی و رووحی دەیانسەپێنێ. ئەمە ئامانجە نزیکەکەی پەروەردەیە، کە کاریگەرییەکەی تەنها لە بازنەی کەسیدا دەمێنێتەوە، بەڵام ئامانجە دوورمەوداکانی بریتییە لە گشتاندنی شارەزاییەکانی منداڵ و بەردەوام یارمەتیدانی بۆ فراوانکردنی ئاسۆی کۆمەڵایەتی و ئاکاری و ئەقڵی و مادی: لە خانەوادەوە بەرەو قوتابخانە و کۆمەڵگەی ناوخۆیی‌و نیشتیمان و گشت کۆمەڵگەی جیهانی، چوونکە زۆربەی دۆخە باوەکانی نیگەرانیی

---

١ بەشێك لە وتارەکەی دکتۆر سەبری جەرجیس لە کۆبەندی پەروەردەی نوێ، ئەپریلی ساڵی ١٩٦٠.

ئەم سەردەمە، جیهانین و هیچ یەکێك لە ئێمە ناتوانێ خۆی لەو رووداو و مەسەلانە بەدووربگرێ کە لەودیو سنووری ولاتەکەیەوە دەگوزەرێن.

ئامانجە بالاکانی پەروەردە:

ئامانجی بەرز و دوورمەودای پەروەردە بریتییە لە یارمەتیدانی کەسێتیی مرۆیی لەپێناو گەشەکردنێکی دروستی هەڵچوونی و کۆمەڵایەتیی ئەوتۆ کە لە رقوکینە و دوژمنکاریی ئازادی بکات، ئەمەیش مەرجێکی سەرەکیی وەدیهاتنی ئاشتی و تێکگەیشتنی جیهانییە. ئامانجی بالای پەروەردەیی لەم ساتەی ئێستەدا کە خەڵك لەسەر گرکانی بارووتدا دەژیێن، دەبێ ئەم مەبەستانەی خوارەوە لەخۆی بگرێت:

* رێزگرتن لە مافەکانی مرۆڤ.
* داننان بە یەکسانی و بەرابەریی گشت خەڵك و رەگەز و گەل ونەتەوەیەك.
* رێزگرتن لە دادپەروەری و سەربەخۆبوونی هەر ولاتێکی بێ دەولەت.

پەروەردە و تێکگەیشتنی جیهانی:

تاکە بناغەیەك کە کۆمەڵگەیەکی پڕ لە دلارامی و ئاسایش و ئاشتیی لەسەر بونیاد دەنرێ، هەر بەهۆی پەروەردەوە دەبێت بۆئەوەی تێکگەیشتنێی جیهانی بەرقەرار بێت. هیچ بناغەیەکی دیکە جێگرەوەی پەروەردە نییە لەم بوارەدا.

بەپێی بیروباوەڕی گەورەترین بیرمەند (دکتۆر و.د. وول)[١]: ((ئاشتی و تێکگەیشتنی جیهانی تەنها بە نیازپاکی و بەبێ هێزێکی جوولێنەر وەدینایەت)). وەك حەزێکی ئێمە بۆ روونکردنەوەی دەستەواژەکە دەتوانم بڵێم ئەو هێزە جوولێنەرەی کە دکتۆری ناوبراو قسەی لەبارەوە دەکات، لەچەندان ئاراستە و رەهەندی کرۆکی پێکدێت کە رەگو ڕیشەیان لە قوولایی

---

١ دکتۆر و.د . وول کارەکانی کۆنگرەی پەروەردە و دەروونذروستی رێکخست کە لە ساڵی ١٩٥٢ لە پاریس لەلایەن رێکخراوی یونسکۆ بەڕێوەبرا.

کەسێتی داکوتاوە و پەروەردە بە مانا سەرتاپاگیرەکەی لە دەروونی منداڵانی زۆر بچووکدا کار بۆ دروستکردنیان دەکات.

ئەگەر پەروەردە لە دروستکردنی ئەو ئاراستە و خولیایانە سەرکەوتن وەدەستبێنێ کە گرنگترینیان بریتین لە رێزگرتن لە بەهای خودی کەسێتیی مرۆیی، ئەوا ئەو ئاراستانە دەبنە ئەو هێزە جوولێنەرە، واتا لەچوارچێوەی ئەو چەمکانەی کە ماف و ئاشتیی دادپەروەرانە دانی پێداناوە پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێت.

تێگەیشتن و بیروبۆچوونی لەم شێوەیە لەهەمبەر پەروەردەدا، وای لێدەکات ببێتە ئامرازێکی

باش و هۆکارێکی چاکەخوازانەی ئەو دەروونددروستییەی کە ئامانجی بەختیارکردن و شادومانکردنی بوونەوەری مرۆییە، لەهەمان کاتیشدا ئەو ئامراز و توانایانەی پێدەبەخشێت کە وای لێدەکەن بتوانێ کاروبەرهەمی هەبێت و شت وەرگرێ و ببەخشێت و بەرزەفتی خۆی بکات ، بەبێ تالآنکاری شت ببات و بەبێ ئەوەی مافەکانی خۆی لەیاد بکات، ئەرکەکانی بەباشترین شێوە راپەڕێنێت و هەست بە دلآرامی بکات و کەسێکی خاکەڕا و هەستیار و لێبوردە بێت و بەردەوام لە غەمی خانەوادەکەیدا بێت و دڵسۆزی کۆمەڵە و گروپەکەی و ئەو وڵاتەیش بێت کە تیایدا دەژیێت، هەروەها بەقەد دڵسۆزیی بۆ وڵاتەکەی، دڵسۆزی کۆمەڵگەی جیهانیش بێت.

جووتە ئامانجەکەی پەروەردە:

کردەی پەروەردەیی هەر لەگەڵ لەدایکبوونی منداڵەوە دەستپێدەکات، لەو کاتیشەوە خانەوادەکەی گرنگیی بە پەروەردەکردن و شیاندنی دەدەن و پێداویستییە سەرەکییەکانی گەشەکردنیشی لە ساڵەکانی تەمەنی دابین دەکەن، دواتریش لەگەل قوتابخانەدا لە کردەی رێنماییکردن و دروستکردندا بەشدار دەبێت، لە قوتابخانەشدا ئەو شارەزاییانە بە قوتابییان دەبەخشرێت کە وا دەکەن پەروەردە ببێتە کردەیەکی ژیانی، واتا کردەی کارلێکی دوولایەنەی نێوان تاك و ژینگە سروشتی و کۆمەلآیەتییەکەیەتی، بەمەیش پیتوفەڕی شارەزایی و ئەزموونەکانی پتر دەبن.

منداڵ ئامانجی یەکەمی پەروەردەیە:

ئەم جووت ئامانجەی پەروەردە، یەکەم جار وەها تەماشای منداڵ دەکات کە بوونەوەرێکەو کەسێتی و تایبەتمەندی و شەقڵ و خەسلەت و داواکاریی خۆی هەیە، ئـەم ئامانجـەیش لەگـەڵ بیرورایەکەی (جان جاك روسۆ)ی فەیلەسووف و پـەروەردەکاردا دێتـەوە کـە پێیوایـە منـداڵ بەلای کەمەوە لەرووی وەزیفییەوە (بوونەوەرێکی سەربەخۆیە)، لەو کاتەوەش کە روسـۆ ئـەم راستییەی دۆزیوەتەوە، پەروەردەکارانیش درکیان بـەوە کـردووە کـە ئەگـەر پـەروەردەکردن و ئامادەکردنی منداڵ بۆ ئایندە شتێکی پێویست بێت، ئەوا پـەروەردەکردنی خۆیـشی شـتێکی بەسوودە، واتا بەشێوەیەك رەفتاری لەگەڵدا بکرێـت کـە منداڵێکـە و سروشـت و ئـەو مافـە منداڵانیانەی هەیە کە یەکەمین قۆناغەکانی گەشەکردنێکی تێکچڕژاوی ئاوێتەیە.

پەروەردە و شارەزایی:

بەڵام ئامانجی دووەمی پەروەردەیی، بەهۆی ئەو شارەزاییەوە وەدیدێت کە لـە قوتابخانـەدا پێشکەش بە قوتابیان دەکرێت، گرنگ ئەوەیە ئەو شارەزاییانە لەو جۆرانە نەبن کـە بـە ژیـان نـامۆبن، دەنـا دەبێتـە جـۆرە ناپەسـندەکەی و وادەکـات قوتـابی لـە فێربوونـدا ئـارامی و دانبەخۆداگرتن لەدەستبدات. پەروەردەیی پێشکەوتوو جـەخت لەسـەر پێویـستیی شـارەزایی دەکاتەوە، هەر شارەزاییەکەیش دوو لایەنی هەیە: یەکەم: لایەنی راستەوخۆ لەرووی گونجان و نەگونجانی لەگەڵ تاکەکەسدا، دواتریش کاریگەریی بەسەر شارەزاییەکانی دواتریـشدا دەبێـت. یەکێك لە مەسەلەکانی دانپێدانراو دروستیی ئەو بنەمایەیە کە دەڵـێ: بـۆ ئـەوەی پـەروەردە مەبەست و ئامانجی تاك و کۆمەڵگە پێبکبهێنێ، دەبێ لەسـەر شـارەزاییەك دابڕێـژرێت کـە بەردەوام شارەزایی ژیانی واقیعیی تاکەکەسە.[١]

---

١ بنوارە کتێبی الخبرة والتربية ، جون ديوی ترجمة دکتور محمد رفعت رمضان و الـدکتور نجيـب اسـکندر ص ١١٣.

ئەم جووت ئامانجەی پەروەردە باوەڕی بەوە هەیە کە منـداڵ بوونـەوەرێکی سـەربەخۆیە و کەسێتی و خودی هۆی هەیە، لەهەمان کاتدا باوەڕی بە گرنگیی ئەو شارەزایی و کارامییانـە هەیە کە پێشکەشی دەکرێن و پێیوایە کە دەبـێ ئـەم شـارەزاییانە کـارابن و پەیوەندییـەکی پتەویان بـە ئێـستەی منداڵـەوە هـەبێت، بۆئـەوەی پـەروەردە ببێتـە کـردەی گەشـەپێدان و دروستکردنێکی سەرتاپاگیری کەسێتییەکەی لە میانی قۆناغە جۆراوجۆرە بەیەکداهاتووەکانی گەشەکردنی.

ئامانجی دەروونودروستیی چییە:

ئامانجی ئەرێیی دەروونودروستی پەیوەندیی بە توانای تاکەوە هەیە بۆ گونجان لەگەڵ خۆی و ئەو کۆمەڵگەیەی تیایدا دەژیێت، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی ژیـانێکی دوور لـە شـڵەژان و تێکچوونی بۆ دەستەبەر بکات کە پڕبێ لە گوڕوتاو و رازیبوون بەخودیش ببێتە خەسـڵەتێکی تاك، شتێکی ئەوتۆی تیادا نەبینرێ کە نیـشانەی نـەگونجانی کۆمەڵایـەتی بێـت و هـەروەها رەفتارێکی ناوازەی کۆمەڵایەتییانە نەگرێتەبەر، بەڵکو رەفتارێکی ئـەوتۆی بـەجێ و پەسـند بگرێتەبەر کە نیشانەیەك بێت بـۆ هاوسـەنگیی هەڵـچوونی و سـۆزی و ئـەقڵیی لـە سـایەی بوارەکانی جۆراوجۆر و لەژێر کاریگەریی گشت هەلومەرجێکەوە.

ئەو کەسەی کەسێتییەکەی بەم شێوازە بێت، بـە بۆچـوونی دەروونودروسـتی بـە کەسـێکی ئاسایی دادەنرێت، چوونکە ئەو تایبەتمەندییەی هەیە بەرزەفتی ئەو هۆکارانە بکات کە دەبنـە هۆی بێهیوابوون و هەناسەساردی، نەك هەر ئەمە، بـەڵکو دەتـوانێ بەسـەر ئـەو هۆکارانـەی شکستی کاتیشدا زاڵبێـت بـەبێ ئـەوەی پـەنا بباتـە بـەر قەرەبووکردنـەوەی کـەموکورتی و پێنەگەیشتنەوە. ئەو جۆرە کەسە دەتوانێ بەباشی ڕووبەڕووی کێـشە تونـدەکان و گرفتـەکانی ژیانی رۆژانەی بێتەوە، لەهەمان کاتیـشدا شکـست و دۆڕان زیـانێکی کـەمی پێدەگەیـەنن، چوونکە لەمـەدا پـشت بـە بەرچـاوروونی و توانـای بـەرزەفتکردن و رێنمـاییکردنی خـودیی دەبەستێ.

دەتوانین بەبێ دوودڵی ئەو جۆرە کەسانە بە ئاسایی ناودێر بکەین، چوونکە ئاستێکی زۆرباشی دەروونددروستییان هەیە کە وایان لێدەکات لەلایەك لەگەڵ خۆیان و لەلایەکی دیکەیش لەگەڵ خەڵکانی دیکە لە ئاشتی و تەباییدا بژیێن، جا لە چوارچێوەی خانەوادەدا بێت، یانیش لە کار و کۆمەڵگەی دەرەکیدا بێت.

دەتوانین ئەمە بەو قسەیەی خۆمان سەبارەت بەو دایبابە روونتر بکەینەوە کە ژیانی هاوسەری و مامەڵەی دایبابیی بە بارێکی قورسی سەرشانی خۆیان نازانن و پێیان وانییە کە بەرپرسیاریەتێکی هێندە گەورە و قورسبێت نەتوانن بەرگەی بگرن. ئەم جۆرە هاوسەر و دایبابانە بەهۆی نەرمی و دووربینی و توانای بەرزەفتکردنی هەڵچوونەکانیانەوە، لەگەڵ خۆیان و کەسانی دیکەی نێو خانەوادەدا لە گونجان و تەباییەکی بەردەوامدا دەژیێن. ئەم خەسلاّتەنیش ئاماژە و نیشانەی کاملبوونی کەسێتی و پێگەیشتنی لایەنەکانی ئەقڵی و هەڵچوونی و سۆزییانە.

ئەوەی لەبارەی دایباب و هاوسەرانەوە دەگوترێ، بەسەر فەرمانبەری نێو فەرمانگە و کرێکاری نێو کارگە و مامۆستای نێو قوتابخانەیشدا پیادە دەبێت، چوونکە کەسانێکی ئەو بوارانە هەن لەهەمبەر ئەنجامدانی کاروبارو ئەرکەکانی رۆژانەیاندا جا هەرچەندە قورس و ناخۆشیش بێت، هەست بە بەختیاری و گوڕوتاو دەکەن. بەلاّم لەهەمان کاتدا کەسانێکیش هەن لەم بوارانەی سەرەوەدا بەردەوام پرتەو بۆڵە و سکالاّ لەدەست کارەکانیان دەکەن، یانیش پەیوەندییان لەگەڵ هاوکارانیان هێندە خراپە کە دەبێتە هۆی بەدبەختبوون و پەکخستنی رەوتی بەرێوەچوونی کار و پێشخستنیش.

ئەم مامەڵە دروست و ئەرێییەی رەفتاری گونجاو، لەگەڵ ئەو مامەڵە نادروستە نەرێییەی ئەو رەفتارە جیاوازە کە لەسەر بنەمای سکالاّ و پرتەوبۆڵە و نەبوونی گوڕوتاو بۆ ژیان بونیادنراوە.

بەپێی ئەم مامەڵە دروست و گونجاوە و وێناندنە ئەرێییەی رەفتاری باش، دەتوانین بزانین چیمان لەسەر پێویستە بیکەین بۆ ئەوەی یارمەتیی تاکەکان بدەین بەباشی بگونجێن،

لەبەرئەوە دەتوانین بڵێین: دەروونیدروستیی لە دوامەنزڵگەدا بریتییە لە گوێجان و هەماهەنگیی دەروونی کە ئامانجی توندوتۆڵکردن و پتەوکردنی کەسێتی و رازیبوونی تاك بە خودی خۆی و رازیبوونی خەڵکانە لێی، ئەمەیش هەستی بەختیاری و حەسانەوەی دەروونیی بۆ فەراهەم دەکات.

هۆکاری وەدیهێنانی ئامانجەکانی دەروونیدروستیی چییە:

هۆکارەکە پەروەردەیە، پەروەردە بەمانا گشتگیرە فراوانەکەی، نەك بەمانا تەنگە دیاریکراوەکەی، واتا ئەو مانا تەنگەبەرەی کە فەلسەفەی قوتابخانەکانی تەقلیدی دیاریی دەکەن و پێیانوایە قوتابخانە تەنها شوێنی خوێندن و بەخشینی زانیارییەکانە بە قوتابیان و پیشاندانی گرفتەکانی تایبەت بە پرۆگرامەکانی خوێندن و گەڕانە بە دوای سەرکەوتووترین هۆکاری گواستنەوە و خوێندنی پرۆگرامەکانی خوێندن لە ئەقڵی مامۆستاوە بۆ ئەقڵی قوتابیانمان.

ئایا ئامانجی پەروەردە بە مانا گشتگیرەکەی، بریتی نییە لە ئامادەکردنی مرۆڤ بۆ ژیان بەهۆی دروستکردنی خوونەریتی باش و راهێنانی لەسەر ئەو کارامەییانەی کە بۆ وەدیهێنانی پێویستییەکانی، مەسەلەیەکی بێ چەند و چۆنن؟. ئەم خوو ونەریت و کارامەییانە تەنها لە قۆناغە زۆر زووەکانی ژیانی تاکدا هەوێندەبن، لەبەرئەوە دەبینین گوێجان دەرەنجامی ئەو شارەزایی و ئەزموونانەیە کە تاك گوزەری پیایاندا کردووە و کاریگەریی بەسەر ئەو رێگە جۆراوجۆرانەی فێربوونی کردووە کە پێداویستییەکانی پێ وەدیدەهێنێ و بەهۆیانەوە لە بوارە جۆراوجۆرەکانی ژیانی کۆمەڵایەتیدا مامەڵە لەگەڵ خەڵك دەکات.

ئەمە گرنگیی پێنج ساڵەکەی یەکەمی تەمەنی منداڵ و دروستبوونی کەسێتییەکەی پشتڕاست دەکاتەوە، چوونکە لەم پێنج ساڵەدا (هەروەك ئادلەر جەختی لەسەر کردووەتەوە) یەکەم روخسار و لایەنی کەسێتیی منداڵ پێکدێت و تۆوی گوێجان و نەگوێجانی تیادا سەوز دەبێت. گشت مرۆڤێك لە تەمەنی گەورەییدا شتە نیشتەنییەکانی قۆناغی منداڵیی لە

دەروونی خۆی هەڵدەگرێ، زۆربەی جاریش ئەو نیشتەنیانە لە قووڵایی دەروونیدا زۆر بەهێز و پتەون.

ئەزموون و تاقیکردنەوەکانی منداڵیی بەشێوەیەکی زۆر روون هۆکاری رەزامەندیی دەروونی و گونجانی ژیانی ئایندەیی دیاریدەکات، ئەمەیش لە پەیوەندیی پتەوی نێوان گونجان و کردەی پەروەردەییدا زۆر بەروونی بەدیاردەکەوێ.

پەروەردە و دەروونلدروستی دووکردەی تەواوکەری یەکترن:

لەژێر تیشکی ئەو باس و توێکاریانەی پێشوودا، دەتوانین بڵێین کە پەروەردە لە مەبەست و ئامانجەکانیدا بەرێژەیەکی زۆر هەمان مەبەست و ئامانجەکانی دەروونلدروستیی وەدیدێنێ، ئەگەر تاکە جیاوازییەکیان هەبێت، ئەوا لە هۆکارەکانی وەدیهێنانی ئامانجەکانیاندا دەبینرێ. هەرچەندە زانای پەروەردەیی و زانای بواری پەروەردەیی لە رووی پسپۆڕییە ئەکادیمییەکەیانەوە جیاوازن، بەڵام لەیەك بوار و کایەی پیادەییدا خزمەت دەکەن کە ئەویش بواری منداڵان و نەوجەوانان و گەنجان و پیرانە، هەروەها هەردووکیان هەوڵی وەدیهێنانی یەك ئامانج دەدەن، ئەویش ئامادەکردن و شیاندنی تاکە بۆ ژیان، بەشێوەیەك هەست بە دڵارامی و بەختیاریی بکات و لە هەمان کاتیشدا تواناداركردنیەتی بۆ گونجانی کەسی و کۆمەڵایەتی.

بەشی هەشتەم

پەروەردەی رووحی و ئاکاری و دەروونروستی

پێشەکی

ئایا دەتوانین پەروەردەی ئاکاری و رووحیی منداڵان بە مەرجێکی سەرەکیی گونجانی دروست دابنێین؟ بەڵی... چوونکە رێورەسم و بەهاکانی ئاینی، تاك لە کەوتنە نێو هەڵە بەدوور دەخاتەوە، بەمەیش تا ئەوپەڕی لە ئاستی ئەو گرژییە بەدووری دەخاتەوە کە بەهۆی کێشەی نێوان پاڵنەر و ئاراستەکان و هەستکردنی بە گوناه بەهۆی ئەنجامدانی کاری هەڵەوە لە ناخیدا دروستدەبێت.

کاتێ مرۆڤ رەفتارێکی دیاریکراوی پەسندی ئەوتۆ دەکات کە لە یاساکانی ئاکاری و رێورەسمەکانی ئاینییەوە وەرگیراون، هەست بە جۆرێك ئاسایشی دەروونیی دەکات. لەبەرئەوە گرنگترین ئەو شتانەی کەسانی بواری پەروەردەیی گرنگیی پێدەدەن، دەبێ شرۆڤەکردن و گەڕان بێت بەدوای باشترین ئەو هۆکارانەی کە خانەوادە و قوتابخانە بەهۆیانەوە دەتوانن یارمەتیی منداڵەکانیان بدەن دەستوورو بنەمایەکی ئاکاریی بۆ خۆیان پێکبهێنن کە لە رێنماییە رەفتارییەکانیان و ئاراستە هزرییەکانیاندا سەرچاوە دەگرێت. ئەم سیستمی بەها و بنەما ئاکاری و رووحیانەی کە دیاریکەری رەفتار و ئاراستەکەری بیرکردنەوەیە، بەو پایە سەرەکییانە دادەنرێن کە شێوازەکانی گونجانیان لەسەر بونیاد دەنرێت.. جا بەپێی قاڵبڕێژبوونی رەفتار و بیرکردنەوەی بەهۆی ئەو سیستمانەوە باشتر دەتوانێ گونجانێکی دروستی دەروونیی وەدەستبهێنێ. چوونکە بەهۆی ئەو سیستمانەوە تاك لە چوارچێوە و کەشێکی دەروونی و هزرییدا دەژیێت کە مرۆڤ بەردەوام شێواز و رێگەکانی رەفتارکردنی لێوەر دەگرێت و دواتریش دەتوانێ بەشێوەیەکی دروستتر خۆی بگونجێنێ... ئەو تاکەی بە بەهاکانی خۆیەوە پەیوەستە، لەهەمان کاتیشدا خۆی بە(چوارچێوەیەکی مەرجەعییەوە) پەیوەستدەکات کە سنوور بۆ رەفتارەکانی دادەنێت و لەکاتی ناخۆشی و تەنگوچەڵەمەکاندا بەردەوام پەنای بۆ دەبات.. هەستکردنی تاك بەبوونی ئەو پاڵپشتە پتەوانەی کە پەنایان بۆ دەبات و حەسانەوە و دڵارامیی دەروونییان لێوەردەگرێ، دەبنە هۆی هەستکردن بە ئاسایشی دەروونی.

جا لەبەر گرنگیی بەهاکانی ئاکاری و رووحی وەك دیاریکەرو ئاراستەکەری رەفتارەکان و وەك (چوارچێوەیەکی مەرجەعی) کە بەشداریی لە ئاراستەکردن و رەوتگرییەکانی رەفتارەکەی دەکەن و لەهەمان کاتیشدا دەبێتە پاڵپشتێك بۆ ئاسایشی دەروونی، ئەوا خودی ئەو مەسەلانە دەبنە سنوور و دیاریکراوی کردەی گونجانی دروستی دەروونی. جا ئەگەر مەسەلەکە ئاوابێت، پرسیارەکە ئەوەیە: ئەو بنەمایانە چین کە پەروەردەی ئاکاری و رووحی لە ئیسلام و ئاینەکانی دیکەدا پشتی پێدەبەستێ؟ لە لاپەڕەکانی دواتردا وەلامی ئەو پرسیارانە دەدەینەوە.

بنەما سایکۆلۆژییەکانی پەروەردەی ئاکاریی:

پێشڕەوانی ئاینی ئیسلام تێگەیشتنێکی باشیان لەهەمبەر بنەما سایکۆلۆژییەکانی پەروەردەی ئاکاریی هەبووە، لەمەیشدا دوو ڕێگەیان لەبەردەمدا بووە:

یەکەم: گرنگیدان بەو پاڵنەرانەی کە لە نێو خود و کەسێتیی ڕێبەر و سەرمەشقی باش و ژینگەی گونجاو و دروست و هاندان و حەزدروستکردن و نەرمی نواندندا هەیە.

دووەم: گرنگیدان بە هۆکارە قەدەغەکارەکانی وەك سزادان و هەڕەشەکردنی کاتی پێویست، چوونکە زێدەڕۆییکردن لە سزادان و سەرزەنشتکردن دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ دووچاری بێهیوایی و کەمتەرخەمیی بکات، بەمەیش پاڵنەر و هاندەرەکانی بەردەست پەکیاندەکەوێت و هیچ هێزێکی پاڵنەریان نامێنێت.

لێرەوە دەبینین، کە پەروەردەی ئیسلامی وەعز و ڕێنماییکردنی تیۆرییانەی نەکردووەتە شێواز و ڕێگەی پەروەردەی ئاکاریی، بەڵکو هۆکارە بابەتییەکانی وەك تێبینیکردن و توانەوەو کارلێککردن و بژارکردن و بەراوردکاریی لە پەروەردەکردندا هەڵبژاردووە، کۆی ئەمانەیش یارمەتیی تاك دەدەن بەرچاوی روونبێت و ئەو بەهایانە بۆخۆی هەڵبژێرێت کە لەگەڵی دەگونجێن، بۆ ئەوەی ببنە بنەما رەفتارییەکانی ژیانی و دواتریش جۆرێك گونجان و هەماهەنگیی لەنێوان تاك و ژینگەی مادیدا دروستبکات.

بەهاکانی ئاکاریی دەرەنجامی شارەزاییەکانی کۆمەڵایەتین و لە ئەنجامی کردەکانی ئەو بژارە بە کۆمەڵەدا پێکدێن کە تاکەکانی کۆمەڵگە بۆ ڕێکخستنی پەیوەندییەکانی نێوانیان لەسەری ڕێککەوتوون.

پەروەردە و خووە ئاکارییەکان:

لە زانستی دەروونناسیدا خوو بەوە پێناسە دەکرێ کە جۆرێکە لە رەفتاری وەرگیراو و دواتر لەگەڵ دووبارەکردنەوە و شارەزاییدا دەبێتە شتێکی نەگۆڕ بە پلەیەك کە دەتوانین پێشبینیی بکەین ئەگەر ئەو هەلومەرجانە بڕەخسێن کە لەگەڵ ئەقڵ دەگونجێن و هەر ئەقڵیش دەیکاتە پێویستی، دوای ئەمە تاك بۆ ئەنجامدانی ئەو خوو و کارانەی لەسەریان راهاتووە

ـێویستی بە خستنەگەڕی هەوڵ و کۆشش نابێت، ئەوسا کارەکانی خۆی بەشێوەیەکی ـەمێریانە ئەنجام دەدات.[1]

خووەکان جۆراوجۆرن، هەروەها ئەو لایەنانەیش جۆراوجۆرن کە خووەکە پەیوەندیی ـێیانەوە هەیە، چوونکە هەندێ خوو هەن کۆمەڵایەتین و هەندێکیشیان ئاکارین.

خووەکانیش تەنها بەندین بەو لایەنە ئەرێییە سوودبەخشانەی کە کار بۆ رێکخستنی ژیانی تاك دەکەن، بەڵکو لەتەك ئەم خووانەیشدا، خووی نەرێیی و خراپیش هەن. خووە خراپەکانیش بەهەمان رێگەی وەدیهاتنی خووە باشەکان پەیدادەبن، پەیامی کەسانی پەروەردەییش بریتییە لە کەمکردنەوەی کاریگەریی خووە خراپەکان بە ئاراستەکردنی چالاکییەکی دژ لەلای تاك بۆ لەرەگەوە دەرکێشانی خووە ناپەسندەکان.

برایانی یەکدڵ (اخوان الصفا).[2] دەڵێن: (بزانە، کە خووەکان بە بەردەوامبوون رێدەکەن و ئەو ئاکارانە بەهێز دەکەن کە پێکیانهێناون، هەروەها سەرقاڵبوون بە زانستەکان و بەردەوامبوون لەسەر شرۆڤەکردنیان و خوێندنەوەیان، شارەزایی و کارامەیی و جێگیربوونیان بەهێز دەکەن، بەڵێ حوکمی ئاکار و خەسڵەت و سروشتەکانیش هەروەهان). ئەمە مانای ئەوەیە کە ئەوان مەبەستیانە بڵێن رەگداکوتانی خووەکان لە دەروونداا دەبێتە هۆی ئاراستەکردنی رەفتاری تاك ئەگەر هاتوو لە ئایندەدا رووبەڕووی هەڵوێستی هاوشێوە بوویەوە. دروستکردن و پێکهێنانی خووی باش لە ئاراستەکردنی رەفتاردا کاریگەری و بەهای پەروەردەییانەی خۆی هەیە. دواتریش بۆ فێربوونی خووەکان نموونە لەسەر کاریگەریی رێبەر و

---

١ کتێبی سایکولوجیة التعلم ی نووسەر.

٢ اخوان الصفا یان برایانی یەکدڵ لە سەدەی چوارەمی کۆچیدا ژیاون، ئەم کۆمەڵەیە لە بەسرا سەریهەڵدا و لقی لە بەغداشدا هەبووە. ئەم کۆمەڵەیە پەنجاویەك نامەیان نووسیوە کە بەرهەمی بەشداریکردن و هاوکاریی نێوان کۆمەڵێك زانای تەبا بووە. ئەم نامانە بەگشتی ئینسکلۆپیدیایەکی گشتگیری زانستیی ئەو سەردەمەن و بەباشترین و راستترین شێوە ژیانی ئەقڵی و سیاسیی ئەوکات پیشان دەدەن.

سەرمەشقی بـاش دەهێننـەوە و دەڵـێن: (ئەگـەر زۆربـەی منـداڵان لەگـەڵ کەسـانی ئـازا و سوارچاکاندا بژین و لە سایەی ئەواندا پەروەردە بن، ئەوا خوو نەریت و خەسڵەتیان وەردەگرن و وەك ئەوانیان لێدێت، هەروەها ئەگەر منـداڵان لەگـەڵ ژنـان و نێرەمووکانـدا) گـەورە بـبن و لەسایەی ئەوانـدا پـەروەردەبن وەك ئـەوانیان لێـدێت. بـەم شـێوەیە منـداڵان زۆربـەی ئـەو خوونەریتانە وەردەگرن کە لە دەوروبەرەکەیاندا هەیە و دواتر دەبێتە مۆرکی کەسێتیان، ئینجا یان رەوشتی دایبابانیان وەردەگرن، یانیش هی خوشك و بـرا و خزموخـوێش و مامۆسـتایانی دڵسۆزیان وەردەگرن، لەسەر ئەم پێوەرەشەوە بیروبۆچوون و رێباز و کـۆی ئاینـەکان داوەرییـان لەسەر ئەم مەسەلەیە کردووە).

دواتریش باس لە کاریگەریی خووە خراپەکان دەکەن و پێیانوایە ئەگەر بچنە نێو دەروونەوە رەفتاری مرۆڤ لە گشت لایەن و کاروبارێکدا رەنگرێژ دەکەن. دواتر باس لە پەیوەنـدیی نێـوان راوبۆچوونی خەڵك بە رێباز و ئاکارەکانیان دەکەن و رایدەگەیەنن کە ئەگـەر ئـەم پەیوەندییـە رەگوڕیشە دابوکتێ، دەبێتە (ئاکار و سروشت و خوویەك کە بەئاسانی نـاتوانرێ لـە رەگـەوە دەرکێشرێت و تاکەکە دەستبەرداری بێت). دواتر سەبارەت بە (پاداشت و سـزا) رای خۆیـان دەردەبڕن و بڕیار لەسەر ئەوە دەدەن کە:(پاداشت و سزا و ستایـشکردن و سەرزەنـشتکردن و بەڵێن و هاندان و تۆقاندن بەپێی رەگەز و جـۆری رەوشـتەکەی دەبێـت، لەمەیـشدا کەسـەکە بەشایان دەزانن، چوونکە خـۆی بەرپرسـی رەفتارەکانیـەتی و سـزا و پاداشـتیش دەرەنجـامی رەفتارە باش و خراپەکانە).

راوبۆچوونی اخوان الـصفا لەمـەدا زۆر لـە بـیردۆزی (جـەزا)ی جـان جـاك روسـۆ نزیـك دەبێتەوە. جان جاك رۆسۆ بانگەشەی بۆ ئەوە دەکـرد کـە یاسـای سروشـتیی جـەزا رۆڵێکـی گرنگتر لە ژیانی منداڵدا بگێڕێت، دەبێ سزادان دەرەنجامی رەفتـار و کـردار بێـت، بەمـەیش لەلای روسۆ لەکاتی سـەپاندنی سـزادا رەگـەزە کەسـییەکەی لێ دەتـرازێ. ئـەم بـیردۆزە لـە دادپەروەرییە سروشتییەکەی لای روسۆ پشت بە متمانەکردن دەبەستێ.

اخوان الصفا بۆ بەڵگە هێنانەوە و ڕوونکردنەوەی بیروبۆچوونەکەیان ئەم چیرۆکە هێماییە سەرنجڕاکێشە دەهێننەوە و لەخۆگری ئەو مەبەستەیە کە ئەوان ئامانجیانە دەریببڕن، فەرموون ئەوە و چیرۆکەکەیان:(دوو پیاو لەهەندێ سەفەردا بوونە هاوڕێ و هاوڕێگە کە یەکێکیان مەجوسییەکی خەڵکی کرمان و ئەوی دیکەش جوولەکەیەکی خەڵکی ئیسفەهان بوو. مەجوسییەکە سواری پشتی کەرەکەی خۆی ببوو، گشت پێداویستییەکانی سەفەریشی پێبوو و زۆر بەدڵخۆشی و خۆشگوزەرانییەوە ڕێگەی دەبڕی. بەڵام جوولەکەکە بەپێی خۆی ڕێگەی دەبڕی و هیچ پێداویستییەکی سەفەری پێنەبوو. لەکاتی گفتوگۆی نێوانیان مەجوسییەکە بە جوولەکەکەی گوت: هێی فلان، تۆ لەسەر چ ئاین و بیروباوەڕێکیت؟

جوولەکەکە پێی ڕاگەیاند کە جوولەکەیە و لە خودای ئاسمان دەپەرستێ، بەندەکانیشی خەڵکانی نەوەی ئیسرائیلن و لەکاتی پێویستدا دەستی نیازی بۆ بەرزدەکاتەوە و داوای لێدەکات باشە و چاکەی بهێنێتە ڕێگە و ئەوەی لەسەر ئاینەکەی منیش نەبێت، خوێنی حەڵاڵە و حەرامە پشتگیری و ڕێنوێنیی بکرێت.

دواتر ئەویش پرسیاری لە مەجووسییەکە کرد کە لەسەر چ باوەڕ و ئاینێکە؟

مەجووسییەکە گوتی: بیروباوەڕی من ئەوەیە من خێرو چاکەم بۆ خۆم و گشت هاوڕەگەزەکانی خۆم دەوێت و نامەوێ کەس ناخۆشی و گرفتی بێتە ڕێگە، جا ئەگەر لەسەر ئاینی من بێت یانیش سەر بە ئاینێکی دیکەبێت.

جوولەکەکە گوتی: ئەگەر ستەمی لێکردیت و دەستدرێژیشی کردە سەرت؟.

گوتی: بەڵێ.

جوولەکە گوتی: بۆ؟

مەجووسی: چوونکە دەزانم خوایەکی چاکەخواز و دادپەروەر و دانا لەو ئاسمانەدا هەیە کە هیچ شتێکی لێ ون نابێت و ڕەفتاری گشت کەسێك دەبینێ، پاداشتی چاکەکاران بەچاکە و سزای خراپەکارانیش بە خراپە دەداتەوە.

جوولەکەکە: من نـابینم کـە بـۆ ئـاین و بیروباوەڕەکـەی خـۆت پـەرۆش بیـت و هـەوڵی وەدیهێنانی بدەیت!.

مەجووسییەکە: چۆن؟

جوولەکەکە: چوونکە من هاورەگەزی تۆم و وا دەشبینی بەبرسیەتی و بـەپێی خـۆم رێگـە دەبڕم، تۆیش بە تێری و لەسەر پشتی کەرەکەتەوە رێگە دەبڕیت.

مەجووسییەکە گوتی: راستدەکەیت، بفەرموو چیت دەوێت؟.

جوولەکەکە: کەمێ ئاو و خۆراکم پێببەخشە و کاتژمێرێکیش لەگـەڵ خـۆت سـوارم کـە. چوونکە زۆر شەکەتم ، با کەمێك پشوو بدەم.

مەجووسییەکە لەسەر پشتی کەرەکەی هاتە خوار و ئاو و خـۆراکی پێبەخـشی و سـواری پشتی کەرەکەی خۆی کرد، مەجووسی بـەپێ و جوولەکـەش لەسـەر پـشتی کەرەکـە مـاوەی کاتژمێرێك رێگەیان بڕی و قسەیاندەکرد. کاتێ جوولەکەکە هەستیکرد مەجووسییەکە تـەواو شەکەتبووە، کەرەکەی تاوداو مەجووسییەکەی جێهێشت. کـابرای مەجووسـی بەدوایـدا هـەر رایدەکرد، دواتر بە هاوارکردنەوە پێیگوت: مـن زۆر مانـدووبووم، بوەسـتە کـەمێك سـواری پشتی کەرەکەم ببم. بەڵام جوولەکەکە پێیگوت: ئـەی سـەبارەت بـە ئـاینی خـۆم قـسەم بـۆ نەکردی،؟! تۆ پێڕەوی ئاینی خۆتکرد و منیش دەمەوێ پـشتگیریی لـە ئـاینی خـۆم بکـەم و پێڕەوی بکەم. جوولەکەکە هەر تانی لەکەرەکە دەدا و مەجووسییەکەش بەدوایدا رایـدەکرد و تکای لێدەکرد لەگەڵ خۆی سواری پشتی کەرەکەی بکات و لە بیابـان بـەجێی نـەهێڵێ دەنـا گورك دەیخۆن، یانیش لە برسان و تینوویەتیـدا دەمرێـت. بۆیـە داوای لێکـرد بـەزەیی پیـادا بێتەوە وەك چۆن ئەو بەزەیی پیادا هاتەوە. بەڵام جوولەکەکە بـەبێ ئاوڕدانـەوە و گرنگپێـدان بەجێیهێشت.

کاتێ مەجووسییەکە لێی بێهیوابوو و لەگین بوو لەناوبچێت، بیری لە دانپێدانانەکانی خۆی کردەوە، ئەوەشی بیرهاتەوە کە خودایەکی چاکەکاری دانای دادپەروەر لە ئاسماندا هەیە و هیچ شتێکی بەندەکانی لێ ون نابێت، بۆیە سەری بۆ ئاسمـان بـەرزکردەوە و گـوتی: خودایـە، تـۆ

:ەزانیت کە من پیڕەوی ئاینەکەی خۆمکرد و وەسفی تۆم بۆ جوولەکەکە کرد، کەواتە ئادپەروەری و دانایی و بەرچاورونیی خۆت پیشانبدە. هەرکە مەجووسییەکە کەمێکی دیکە ڕێگەی بڕی، جوولەکەکەی بینی کە کەرەکە فڕێی داوە و مل و گەردنی شکاندووە و لە دوورەوە چاوەڕێی خاوەنەکەی دەکات. کاتێ مەجووسییەکە گەیشتە لای کەرەکەی و سواری پشتی بوو بە ڕێگەی خۆیدا ڕۆیشت و جوولەکەی بەتەنیا لەنێو ئازار و ئێش و گیانەلاَدا بەجێهێشت، بەلاَم جوولەکەکە بانگیکرد و داوای لێکرد لەگەلّ خۆی سواری بکات بۆ ئەوەی لە بیاباندا نەمرێت، دووبارە ڕێباز و ئاینی مەجووسییەکەی وەبیر مەجووسییەکە هێنایەوە، گوتی: من باسی ئاینەکەی خۆمم بۆ تۆ کرد، بەلاَم باوەڕت پێم نەکرد بۆیە بە کردار پێم نیشاندایت.

ئینجا جوولەکە گوتی: لەقسەکانت گەیشتم و لەو زاتەش گەیشتم کە باسٹکرد.

مەجووسییەکە گوتی: ئەی چ شتێك نەیهێشت پەند لە قسەکانم وەربگریت؟

جوولەکەکە گوتی: ئەو بیروباوەڕ و ئاینەی لەسەری پەروەردە بووم و ئەو ڕێبازەی کە باوەڕم پێی هەبوو و سروشتێك کە لەسەری ڕاهاتووم و زۆر لاساییکردنەوەی دایباب و مامۆستایانی هاوئاینم کە لێم بوونەتە خەسلەت و ڕەوشت و سروشتێکی نەگۆڕ و هەرگیز ناتوانم وازیان لێبهێنم و خۆمیان لێ دووربخەمەوە.

دیسانەوە کابرای مەجووسی بەزەیی پیادا هاتەوە سواری پشتی کەرەکەی کرد تا گەیاندییە شار. کاتێ خەلّك گوێیان لە بەسەرهاتەکەی بوو، هەندێکیان لەسەر بەزەییەکەی سەرزەنشتیان دەکرد چوونکە جوولەکەکە زۆر بەخراپی پاداشتی چاکەکەی داوەتەوە.

مەجووسییەکە گوتی: ئەم جوولەکەیە بۆ ڕەفتارە خراپەکانی پاساوی ئەوەی هێنایەوە کە بەپێی ڕێنمایی ئاینەکەی خۆی ڕەفتاری کردووە و ڕێنمایی و داواکارییەکانی ئاینەکەشی بوونەتە خوو و خدە و سروشتی ڕاستەقینە و ناتوانێ وازیان لێبێنێ.

ئەمە بیروڕای اخوان الصفا بوو لەهەمبەر کاریگەری و توانای دەوروبەر بەسەر مرۆڤ و فێربوونی خووخدەکان و کاریگەرییان لەسەر ئاراستەکردنی ڕەفتارەکانی تاك. ئەم ڕاوبۆچوونە

لەگەڵ هەندێ کەموکورتیشدا لەگەڵ بیروبۆچوونی پەروەردەی نوێ لەهەمبەر کاریگەریی ژینگە بەسەر پێکهاتەی ئاکاریی تاك دەگونجێت، مەبەستمان ئەو پێکهاتە ئاکارییەیە کە توانای تاك بۆ گونجان و هەماهەنگی لەگەڵ ژینگەی مادی و روحی دیاریی دەکات.

کاریگەریی سەرمەشق و بەخێوکاری چاك:

پەروەردەی ئیسلامیی کاریگەریی سەرمەشق و بەخێوکاری چاکی لە پەروەردە بەگشتی و پەروەردەی ئاکاریی بەشێوەیەکی تایبەتی پشتگوێ نەخستووە. ئیمام غەزالی لە نامەکەی خۆی (ایها الولد) دا باس لە گرنگیی ئەو بەخێوکارە دەکات کە دەتوانێ بە چاندنی ئاکاری باش خراپەی دەروونی قوتابییەکانی بنبڕبکات و ئاکارە باشەکانی لە شوێندا دابنێت. کردەی پەروەردەییش بە کاری ئەو جووتیارە دەچوێنێ کە دڕك و گیای زیانبەخش لە کێڵگەکەیدا بژار دەکات، بۆ ئەوەی چاندراوەکانی باش بن و باش گەشە بکەن. دواتر باس لە کاریگەریی سەرمەشقی چاك دەکات و پێیوایە کە گشت بەخێوکار و پەروەردەکارێك باش نین و کاریگەریی بەسەر قوتابیانیان دروست ناکەن، چوونکە بەخێوکار و پەروەردەکاری چاکەخواز و پەسند ئەو کەسەیە کە ئاکار و رەفتاری خۆی بکاتە سەرمەشق و نموونەیەك تا قوتابییانی لاسای بکەنەوە، هەروەها غەزالی دەڵێت: ئەوەی لەکاری فێرکردن و پەروەردەدا کار دەکات، ئەوا کارێکی مەزن و بەرپرسیاریەتێکی زۆر گەورەی خستووەتە سەر شانی خۆی، بۆیە دەبێ بەردەوام بەزەیی بە فێرخوازاندا بێتەوە و بیانخاتە سەر رەوتی دروستەوە. هەروەها نابێ بەهیچ شێوەیەك دریغی لە رێنماییکردنی فێرخوازاندا بکات، نابێ رقی لەو وانە و دەرسانەش بێتەوە کە خۆی نایانلێتەوە، هەروەها دەبێ قسە و کرداری یەکبن، نەك بەپێی بنەمای بەقسەم بکەو بە عەمەلم مەکە رەفتار بکات و قسەکانی خۆی بەدرۆ بخاتەوە. چوونکە ئەگەر وەها بکات پێگەیشتن پەکدەخات. دۆخی مامۆستا وەك دۆخی ئەو شوولە دارەیە کە ئەگەر خواربێت سێبەرەکەشی خوار دەبێت. جا کەی شوولەدارێکی خوارمان بینیوە سێبەرەکەی راست بێت؟.

غەزالی باس لە شوێنەوار و کاریگەرییە خراپەکانی مامۆستا و بەخێوکاری خراپ دەکات بەسەر دەروونی قوتابیان و منداڵانەوە، بۆنموونە ئەو پێیوایە ئەو مامۆستایەی پەیمانی خۆی

دشکێنێ و دژ بە قسەکانی خۆی رەفتار دەکات، رێك وەك ئەو کەسەیە شتێکی لەدەست بێت و هاوار بکات و بڵێت: هێی خەڵکینە! ئەوەی دەستم ژەهرێکی کوشندەیە. ئەوسا خەڵك گاڵتەی پێدەکەن و تۆمەتباریشی دەکەن و زیاتر حەز دەکەن ئەو شتە بکەن کە کەسەکە دەڵێ مەیکەن. بۆیە خەڵك دەڵێن: ئەگەر شتێکی باش و بەچێژ نەبوایە، لەدەستی خۆی نەدەگرت.

ئیمام غەزالی لەهەمبەر ئەو مامۆستایەدا هۆشداریمان دەداتێ کە عومەری کوڕی خەتاب خوای لێ رازیبێت باسیکردووە و فەرموویەتی: مەترسیدارترین کەسێك کە دەبێتە مەترسی بەسەر ئەم ئۆمەتە هەیە کەسی فریسی (منافق)ی زانایە، گوتیان: جا کەسی فریسی زانا کێیە؟. فەرمووی: بە زوبان و دەمودوو زانایە و لە دڵ و کاریشدا نەزانە.

غەزالی داوا لە مامۆستایان دەکات کە زێدەڕۆیی لە خواردن و خواردنەوە و پۆشاکی زۆر گرابنەهادا نەکەن و لە کەلوپەلی ماڵ و تەلار و خانووەکانیاندا رازاندنەوەیەکی زۆر نەکەن، بەڵکو مامناوەندی بن و لەم بوارەدا ئیقتسادیی بکەن.

هێندە لەهەمبەر کاریگەریی رێبەر و سەرمەشق گرنگییان داناوە، داوایان لێکردوون هاوڕێیانیان بەوردی هەڵبژێرن و خۆیان لەگەمەکردنی زۆر بپارێزن، چوونکە هاوڕێی زانایان چۆن بن خۆشیان وەك ئەوانیان لێدێت و رەنگە سیفەت و خووی ناپەسند وەربگرن... ئەوەی بەدوای زانست و فێربووندا دەگەڕێت دەبێ هامۆشۆ و تێکەڵاویی تەنها لەگەڵ ئەو کەسانەدا هەبێت کە سوودی پێدەبەخشن... جا ئەگەر دووچاری هاوڕێیەتییەك بوو کە دەزانێ کات و تەمەنی بەفیڕۆ دەدات و هیچ سوودێکی پێنابەخشێت و گرنگی بەو شتە نادات کە کەسە فێرخوازەکە گرنگیی پێدەدات، ئەوا واباشترە تا کار لەکار نەترازاوە و بەسەریدا زاڵنەبووە، دەستی خۆی لێ بکێشێتەوە، چوونکە ئەگەر هەندێ پەیوەندی و مەسەلەی زیانبەخش رەگ داکوتن دواتر ناتوانرێ لابرێن و لە رەگەوە دەربکێشرێن. جا ئەگەر پێویستی بە هاوڕێیەك بوو با هاوڕێیەکەی کەسێکی باش و بەدین و خۆپارێز و پاك بێت و چاکە و خێری زۆربێت و بەدیی کەم بێت، کە ئەگەر لەبیریکرد ئەو بیری بکات و ئەگەر بیریشی لێی کردەوە یارمەتیی

بدات و ئەگەر پێویستی بە شتێك بوو و بێزاربوو دڵی بداتەوە و گیانی ئارامگرتنی بۆ دروست بکات.

هەروەها داوایانکردووە کە بەنەرمی و هاندانەوە رەفتار لەگەڵ فێرخوازدا بکرێت، نابێ لەبەر کەمتەرخەمی و تەنبەڵیی فێرخواز لە وانەکانیدا پشتی تێبکرێ و فێر نەکرێ، چوونکە ئەو کەسانەی لە سەرەتای رێگەی فێرخوازیدان گوێڕادێرییان بەلاوە قورسەو لە نیازی دڵسۆزانەیان کەمە. بۆیە ئەرکی فێرکار و مامۆستایانە زانست و فێربوونیان لەلا خۆشەویست بکەن و لە بەخشینی زانیاریشدا پەلەپەل نەکەن و توانای فێرخوازان رەچاو بکەن و خۆشەویستییان پێببەخشن و گرنگیی بە بەرژەوەندییەکانی قوتابییان بدەن و وەك منداڵانی خۆیان بەنەرمی و بەزەیی و چاکەکاری و ئارامگرتن لەهەمبەر جەفا و کەموکورتی و بێ ئەدەبیی جاربەجارەیان رەفتاریان لەگەڵدا بکەن و بەپێی توانا پاساوەکانیان قبوڵ بکەن و بە نەرمی و خۆشخوویی لەهەمبەر رەفتارە بێ ئەدەبەکانیان مامەڵەیان لەگەڵدا بکەن نەك بە ستەم و توندوتیژی، کە دەبێ لەمەیشدا مەبەستی باش پەروەردەکردن و چاکترکردنی رەوشت و بارودۆخی ژیانی فێرخوازان بێت، جائەگەر مامۆستا بە زیرەکیی خۆی لە ئاماژەکان گەیشت، پێویستی بە قسەی روون نییە.

ئەوەی لە کتێبی (ایها الولد)ی غەزالیدا هاتووە و باس لە بەخێوکار و مامۆستا دەکات، لە کرۆکدا جیاوازیی لەگەڵ ئامانج و بانگەشەکانی پەروەردەیی نییە کە پێیوایە دەبێ مامۆستا لە پێداویستییەکانی گەشەکردنی قۆناغە جۆراوجۆرەکان بگات. هەروەها بیروڕاکانی نێو ئەو کتێبەی غەزالی جەخت لەسەر ئەو پەیوەندییە مرۆییە گرنگانە دەکاتەوە کە لەسەر بنەمای تێگەیشتن و رێزی دوولایەنەی نێوان مامۆستا و فێرخوازاندا بونیاد نراوە. ئەم تێگەیشتن و رێزەش دەبنە هۆی دروستکردنی کەسێتییەکی خاوەن بەهای کۆمەڵایەتی و ئاکاریی ئەوتۆ کە تێڕوانین و بیرۆکەیەکی روونی واقیعیانەی لەبارەی خۆیەوە هەیە و بەپێی هەمان بیرۆکە و تێڕوانینە واقیعیەکەشەوە نەك بەپێی خەیاڵی پووچەوە رەوتی خۆی دەگرێت. ئەو جۆرە کەسێتییە دەزانێ بە ئاسانی و دڵارامییەوە لەگەڵ خۆی و ژینگەکەیدا بژیێت.

کاریگەریی توندوتیژی و سزادان لە پێکهاتەی ئاکاریدا:

سزادان و توندوتیـژی شـوێنێکی گـەورەی لـە گرنگیـدانی بەخێوکـەران و مامۆسـتایانی جیهانی ئیسلامیدا داگیرکردووە و هەرگیز وەك هۆکارێکی رێگر لە دوورخستنەوەی منداڵ لـە خـووی بـەد و ناشـرین بـەکاریان نـەهێناوە، تـەنها لـەکاتی پێویـستدا نـەبێ، چـوونکە لـە بەکارهێنانیدا جۆرێك تۆڵەخوازیەکیان لێ بنیوە.

ئیبنولحەجەری هەیسەمی ٩٧٤ زاینـی لـە وەڵامـی یـەکێك لـە بـەخێوکارانی منداڵانـدا گوتوویەتی: نابێ مامۆستا لە بچووکان بدات، تـەنها بەرەزامەنـدیی دایبـابی نـەبێت، نـابێ لێدانەکەش زۆر توندوتیژبێت، بەڵکو دەبێ کـەمێك منداڵەکـە هەراسـان بکـات جـا ئەگـەر مامۆستا پێیوابوو دارکاریکردن نەبێ هیچ شتێك دادی نادات، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بەگشتی نابێ لێدان بەکاربێت، چوونکە سزادان لەو کاتەدا دەسەپێ کە بزانرێ بۆ چاککردنەوەی منـداڵ بەسوودە، بەڵام ئەگەر سوودی نەبوو ئەوا بەهیچ شێوەیەك نابێ بەکاربێت.

هەلومەرج و رێگەی لێدانی کاتی پێویستیش دەستنیشانکراوە، بۆنموونە: بەهیچ شێوەیەك نابێ لە روخساری منداڵ بدرێ، دەبێ لەنێوان لێدانەکانیشدا ماوەیـەك هـەبێ کـە ژانـوژواری لێدانی یەکەم بشکێ، هەروەها نابێ تێلاَ و قامـچی زۆر بەرزبکرێتـەوە، چـوونکە ژانـی پـتر دەبێت[1].

---

١ لێدان لە منداڵ بەهەر جۆرێك بێت، دژی بنەماکانی مافی مرۆڤ و مافی منداڵە و کاریگەریی نەرێیی زۆر مەترسیداری دەروونی لە منداڵدا دروستدەکات و لەگەورەییدا بوونەوەرێکی سەرکز و بێ ئیرادەی لێ دروست دەکات، ئەو مامۆستایەش کە باوەڕی بە لێدان بێت، هی ئەوە نییـە لـە کـردەی پەروەردەییـدا بەردەوام بێت، چوونکە چەندان رێگەی دیکە بۆ ئاراستەکردن و رێنماییکردنی منداڵ هـەن کـە لەلێـدان زۆر کاریگەرترن، بەڵام ئەگەر مامۆستاکە باوەڕی وەهابێ لێدان چارەسەرە ئـەوە زۆر بەهەڵـەدا چـووە و نیشانەی ئەوەیە کە هیچ شارەزاییەکی لە دەروونناسیی منداڵ و پـەروەردەدا نییـە. بـۆ زانیـاری زیـاتر لەسەر مەسەلەی لێدان دەتوانیت چاوێك بە کتێبی پەیوەندییـەکانی دایـك و بـاوك بـە منداڵەکانیانـدا بخشێنیتەوە، کە لە نووسینی حیوم جینۆتە و وەرگێڕانی سەلاح سەعدی)ە .

ئیبن خەلدون لە کتێبەکەی خۆی بەناونیشانی(المقدمـە) بەشێکی بۆ زیانەکانی بەکارهێنانی توندوتیژی لەهەمبەر فێرخوازن تەرخانکردووە و پێیوایە کە فێرکردنی منداڵ بەشێوازی لێدان و توندوتیژی، زیانێکی زۆری بۆ فێرخواز دەبێت، بەتایبەت ئەگەر زۆر بچووك بێت، چوونکە رقوکینەی لەدڵدا دروستدەکات و دەروونی گرفتاری ناهەمواری و تەنگی دەبێتو چالاکیی ناهێڵێت و وادەکات تەنبەڵیی بکات و هانی دەدات درۆ و چەپەڵیی بگرێتەبەر و لەترسی ئەو دەستانەی هەمیشە بۆ لێدان بەرزکراونەتەوە قسەی دەم و دڵی یەك نابێت، بۆیە فێرخواز لەئەنجامدا فێری فێڵ و تەڵەکەبازی دەبێت و ئەم رەفتارە خراپانەشی دەبنە خوو و نەریت و ئاکاری بەرجەستە.

دوای ئەوەی ئیبن خەلدون ئەو زیانانە شیدەکاتەوە کە بەهۆی بەکارهێنانی توندوتیژی و لێدان لە پێکهاتەی منداڵ دروست دەبن و وادەکەن خووخدەی خراپ فێرببێت، ئەوا لەهەمان کاتیشدا باس لەو زیانە کۆمەڵایەتییانە دەکات کە لە ئەنجامی توندوتیژیکردن و لێدانی منداڵ وەك سزا پەیدادەبن، بۆیە ناوبراو پێیوایە کە دەرەنجامی ئەو جۆرە پەروەردە توندوتیژە دەبێتە هۆی تێکدانی مانا مرۆییەکانی منداڵ لە رووی ژیانی کۆمەڵایەتی و راهاتن و گونجانەوە کە ئەویش پاراستن و بەرگریکردنە لە خۆی و ماڵ و خانەوادەکەی)، بۆیە بەپێی بیروڕای ئیبن خەلدون لەم شتانەی باسمانکردن پشت بە خەڵکانی دیکە دەبەستێت. ئەو مەبەست و ئامانجەی کە دەبێ پەروەردە گرنگیی پێبدات لە ئاراستەکردنی رەفتاری مرۆڤ بۆ رووبەڕووبوونەوەی ژیان بەهۆی ئەو توندوتیژییەوە خامۆش دەبێت و لەناو دەچێت و لە رەوتە دروستەکەی خۆی لادەدات. دواتر ناوبراو باس لەو زیانانە دەکات کە بەهۆی توندوتیژییەوە بە دەروونی منداڵەکە دەکەوێت و نایەڵێ ئاکاری باش و لایەنی چاکەکاری لە کەسێتییەکەیدا گەشە بکەن، بەمەیش لە ئامانجەکەی خۆی و مرۆڤایەتییەکەی خۆی دوور دەکەوێتەوە و دووچاری پاشەکشەکردن دەبێت.

مۆرکی گشتیی پەروەردە لەلای موسڵمانان.

مۆرکی گشتیی پـەروەردە لـەلای موسـڵمانان تـەنها وەك ئاینییـەکی پـەتی نـەبووە وەك جوولەکەکان لە سەرەتای مێژووی خۆیاندا، هەروەها دونیاییـەکی پـەتییش نـەبووە وەك هـی رۆمانییەکان، بەڵکو گونجان و هەماهەنگییەکی لـەنێوان دینـی و دونیاییـدا دروسـتکردووە، چوونکە پەروەردەی موسڵمانان ئامانجی ئامادەکردن و شیاندنی منداڵان و تازە پێگەیـشتووان بووە بۆ دونیا و قیامەت لە چوارچێوەی ئـەو ئایەتـە پـیرۆزەدا: (وابتـغ بمـا آتـاك اللـة الـدار الاخرة، ولاتنس نصيبك من الـدنيا). هەروەك چۆن پێغەمبەر د.خ دەفـەرموێ: (لـيس خيركـم من ترك الدنيا للآخرة ولا الآخرة للدنيا، ولكن خيركم من اخذ من هذة وهذة) .

لێرەوە دەبینین کە ئاینی موسڵمانان جەختی لەسەر هەردوو ژیـانی دونیـایی و قیامەتیـدا کردووەتەوە. ئەمـەیش مانـای ئەوەیـە کـە پـەروەردەی ئیـسلامیی لایەنـە جۆراوجۆرەکـانی تێربوونی ژیانی مرۆیی وەك خواردن و پۆشاك و حەسـانەوە و پایـەی کۆمەڵایـەتی فـەرامۆش نەکردووە. لەتەك ئەم تێربوونە مادیەشەوە، تێربوونێکی دیکەی ئاینی و مەعنەوی هەیە کـە خۆی لە پەرستشەکان و راهێنانی نەوەکان لەسەر ئەنجامدانیاندا دەبینێتەوە.

ئاینی ئیسلام ئاینی رەهبانیـەت و پارسـایی و گۆشەنـشینی و دەروێـشیی نـەبووە، بـەو مانایەی کە مرۆڤ ژیانی دونیایی و پێداویستییەکانی پشتگوێبخات، بەڵکو لەهـەمان کاتـدا باوەڕی بە قـەوارە مادییەکـەی مـرۆڤ و زەروورەتـی کـارکردن بـۆ تێرکـردن و رەچـاوکردن و گرنگیپێدانی ئەم لەشە هەبووە. ئەم فەلسەفە و ئاراستەگرییە جەخت لەسەر لایـەنی گونجـانی مرۆڤ لەگەڵ جیهـانی واقیعـی هەنووکـەیی و جیهـانی دواتـردا کردووەتـەوە. لـەم گونجـان و هەماهەنگی دروستکردنەی نێوان ئەم دوو خولیا و ئاراستەگریدا، دەبینین کە یـەکێکیان لـە زۆربەی فەلسەفە و بیروباوەڕە باوەکانیدا بەسەر ئەوی دیکە زاڵدەبێت. ئەمەیش مانای ئەوەیە کە بوونی هاوسەنگیی لەنێوان لایەنی مادی و روحی لە ژیانی مرۆڤدا، لەوانەیە ببێتـە هـۆی هاوسەنگیی لەژیانی و هیچ لایـەنێك بەسـەر ئـەوی دیکـەدا زاڵنـەبێت. بەقـەد بـوونی ئـەو هاوسەنگیەش لە مرۆڤدا هۆکاری گونجانی دروستی دەروونیی دێتەبەرهەم.

گونجانی دەروونی و بەها بەرزەکان و خووەکان:

گونجانی دەروونی تەنها دەرەنجامی ئەو خووانەیە کە تاك بەرزدەکەنەوە و وای لێدەکەن ڕێگە و ڕەوتی لەژیاندا مۆرکێکی هاوسەنگی و هێمنی و سەقامگیریی هەڵچوونیی هەبێت... چوونکە ئەو تاکەی لەنێو دەروونیدا بەها ئاکاری و رووحییەکان گەشەیانکردبێ، ئەوا خووی راهێنان و ڕێنماییکردن و بەرزەفتکردنی خودیشی هەیە، چوونکە توانا و هۆکاری ماڵیکردنی دەروونی و پاڵنەرەکانی بەشێوەیەکە کە زەمینەی گونجانێکی دروستی بۆ دەڕەخسێنن. ئەو جۆرە کەسە دەتوانێ ئەو خولیا دوژمنکارانەی خۆی بەرزەفت بکات کە ماوەماوە دووچاری دەبن و هانی دەدەن ستەم لە خەڵکان بکات. بۆیە بەرژەوەندیی خەڵك و کۆمەڵگە لەپێش بەرژەوەندیی خۆی دادەنێت و تووڕەیی خۆی بەرزەفت دەکات و پەیوەندیی خۆیشی لەگەڵ خەڵکان ڕێکدەخات و دەیخاتە قاڵبێکی دروستەوە.

ئەو خووخدە پەسندانەی کە تاك لەمیانی وەرگرتنی بەهاکانی ئاکاری و رووحی وەریاندەگرێت، زۆر بەخێرایی کاریگەریی لەسەر خێرا فێربوون و وازهێنان لەو خۆپەرستیەدا دەبێت کە بەرژەوەندیی خەڵکانی دیکە دەخاتە ژێر پێوە، لەهەمان کاتیشدا تاك لە خۆ بە سەنتەرزانین و جەختکردنەوە لەسەر خود بەدووردەخاتەوە و هیچ رق و خولیای دوژمنکارانەی لە دەروونیدا ناهێڵێ، بەڵکو پەیوەندییە مرۆییەکانی لەگەڵ خەڵکانی دیکە لەسەر بنەمای خۆشەویستی و چاکەخوازی و برایەتی و کردەی بەخشین و وەرگرتنی ئەرێیانە بونیاد دەنێت، نەك هەر ئەمە، بەڵکو لەو شتانە زیاتر دەبەخشێت کە وەریدەگرێت. ئەم ئاستە بەرزەی پەیوەندی و کارامەییە کۆمەڵایەتیانە، تەنها بە دروستکردن و پێکهێنانی کۆمەڵێك خوو و خدەی دروست پێکدێت کە ڕەنگدانەوەی بەسەریدا دەبێت و ئەو بەها ئاکاری و رووحیانە دەیجولێنن کە گوزارشت لە ئاستی بوونی بێگەردی و خەیاڵڕاحەتییەکەی دەکەن... چوونکە دوای ئاوێتەبوونی تاك لەگەڵ ئەو بەهایانەدا دەتوانێ گشت ئەو شتانە لە دەروونی خۆی بەدوور بخاتەوە کە ژیانی لێ تێکدەدەن و هێمنی و حەسانەوەی دەروونیی رادەماڵن.. ئەم بەهایانە تاك لە ئاراستەگرییە ناکۆمەڵایەتییەکانی وەك خۆ بەسەنتەر زانین و خۆپەرستی و

نەرێیبوون و کەمتەرخەمی و رەگەزپەرستی و حەزی شانازیکردن و خۆنمایشکردن و پاشملە باسکردن و بوختان و تێکبەردانی خەڵك و هتد بەدوور دەخەنەوە.. کۆی ئەمانەیش شێوازەکانی گونجانی نا کۆمەلآیەتین و ئەگەر تاك بەسەریاندا زاڵ نەبێت، ئەوا لە بەها ئاکاری‌و گیانییەکان بەدووری دەخەنەوە، چوونکە ئەوانەی لەسەرەوە باسمانکردن ئەو هۆکارە مەترسیدارە ناکۆمەلآیەتییانەن کە هەڕەشە لە قەوارەی کۆمەلآیەتی دەکەن. جا هەرچەندە تاك سەرکەوتنێکی زۆرتر لە رامالّینی ئەو ئاراستەگرییە خراپانەدا وەدەستبێنێ، زیاتر رەزامەندیی کۆمەلآیەتی بەدەستدێنێ و خەڵك پێی ئاسوودە دەبن و ئەویش بەخەڵك ئاسوودە دەبێت.

جا ئێستە پرسیارەکە ئەوەیە: چۆن بەها ئاکاری و روحییەکان، تاك بەرەو گونجانی دروست رێنمایی دەکات؟ وەلآم: مندالّ بەهۆی چوونە نێودەوری دایباب و لەکاتی شیاندنی کۆمەلآیەتیانەدا ئەو بەهایانە وەردەگرێت و دایباب دەکاتە سەرمەشقی خۆی لە گشت بەڵێ و نەخێرەکانیان و بەهاکان و ئاکارەکانیاندا و لەکاتی ئاوێتەبوونی بە کەشی کۆمەلآیەتیانەی خانەوادەکەی، ئەو بەها باوانە لەسەر شێوەی دەسەلآتی ناوەکی لە دەروونی مندالّدا قالّبرێژ دەبن، ئەم دەسەلآتە ناوەکییەش شوێنی دایباب دەگرێتەوە، بۆنموونە: لەو کاتەی کە دایبابیشی ئامادەییان نەبێت، ئەوا دەسەلآتە ناوەکییەکە رەخنەی لێدەگرێت و رێنمایی دەکات و پاداشت و سزاش بەرێوەدەبات. بەم شێوەیە پەروەردە ئاکارییەکە وای لێدەکات خۆی دادوەر و پاسەوانی دەروونی خۆی بێت: ئەم پاسەوانە یان چاودێرە دەروونییەش (منی بالآیە) یانیش دەتوانین بە ویژدانی مرۆڤ ناودێری بکەین.

ئەو مندالّەی لەترسی دەسەلآتی دەرەکیی (دەسەلآتی دایباب) کاری رێگەپێدراوی دەکردو خۆیشی لە ئەنجامدانی رەفتاری قەدەغەکراو بەدوور دەخستەوە، ئێستە لەنێو خودی خۆیدا (راوێژکارێکی ئاکاریی) هەیە کە بەردەوام لە ئەنجامدان و ئەنجامنەدانی کارەکاندا رێنوێنیی دەکات و حوکم لەسەر رەفتارە باش و خراپەکانی دەکات، کاتێ کارێکی باش دەکات بە

حەسانەوەی دەروونی و خەیاڵڕاحەتی پاداشتی دەکات و کاتێکیش رەفتاری خراپ دەکات، بە ژانی ویژدان و هەستکردن بە گوناە سزای دەدات.

گەرچیی (ویژدان) لە قۆناغی منداڵیی زۆر زوودا لە دەروونی منداڵ دروستدەبێت، بەلاّم تا ئاستێکی زۆر نەستییە و وەك هەر ئامادەیی و خولیا و ئاراستەگرییەکی دیکەی تاك لە سەردەمی منداڵیدا وەدەستدەهێنرێ و دواتریش کاریگەرییەکی مەزن لە سەرتاپای ژیانی دەکات. ئەو چوارچێوە کۆمەڵایەتییەی کەمنداڵ تیایدا دەژییێت و بەها رۆشنبیرییە باوەکانی لێ وەردەگرێت، دەبێتە هۆی تۆکمەکردنی ئەو بەها وەدەستهاتووانەی کە لە (منی باڵا) یان (ویژدان)دا قاڵبڕێژ بووەو دەتوانێ تاك بەشێوەیەك ئاراستە بکەن کە گونجانێکی دەروونیی ئەرێیی بۆ دەستەبەر بکەن. زۆرلێکۆڵینەوەی نوێی شیکردنەوەیی دەروونیی هەن دەیسەلمێنن کە پەیوەندییەکی پتەو لەنێوان لایەنەکانی نەگونجانی دەروونی و لەکارکەوتن و لادانی ئەو ویژدانەوە هەن، هۆی ئەمەیش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ویژدان لەکاتی پێکهاتن و شکڵگیربوونەوە بەو بەها ئاکاری و رووحیانەوە نەئاخنراوە کە بەردی بناغەی ویژدانێکی دروستن... ئەمەیش مانای ئەوەیە کە ویژدان یان منی باڵا لەرووی پێکهاتەوە بریتییە لە کۆمەڵێك بەها و پێوەر و ئەو رێبازە ئاکارییانەی کە تاك بۆ داوەریکردن لەسەر پاڵنەر و رەفتار و بیرکردنەوە و کارەکانی بەکاریاندەهێنێ، هەروەها لە رووی ئەرکیشەوە ئەو لایەنەی کەسێتییە کە مرۆڤ ئاراستەدەکات و رەخنەی لێدەگرێت و سزاشی دەدات. بەلاّم لەهەمان کاتیشدا هێزێکی پاڵنەرە و دەتوانین بە ئامادەییەکی نەستی، پاڵنەرێکی قەدەغەکار، بەرپەرچدەرەوە، وەرگیراو لەسەر بنەمای ترس و خۆشەویستی و رێزگرتن پێناسەی بکەین..

جا ئەگەر کاریگەریی بەهاکانی ئاکاری و رووحی وەها بێت، ئەوا دەتوانین بڕیار لەسەر ئەوە بدەین کە ئەم بەهایانە ئەستووندەگیی بنەڕەتیی گونجانی ئەرێیی دەروونین، هەروەها بە پایەیەکی گرنگی سەقامگیریی کۆمەڵایەتیی نێو تاکەکانی کۆمەڵگەش دادەنرێ و وەها پێویستە کۆی تاکەکان وابەستەی بن و گشت خولیا و پێداویستییەکانیان بخەنە ژێر رکێفییەوە، بەشێوەیەك کە ژیانی کۆمەڵایەتی بە ئارەزوو و بەرژەوەندییە تایبەتەکانی

مرۆڤەکانەوە هەرِەشەی لێنەکرێت.. چوونکە ئەگەر بەهاکانی کۆمەلاّیەتی ببنە حەزی باوی نێو دەروونی تاکەکان و زۆربەیانی پێ بناسرێتەوە، ئەوا هۆکارەکانی سەقامگیربوون و پتەوبوونی بناغەی کۆمەلاّیەتی زۆر ئاسان دێتەدی و هەرئەمەیش دەبێتە هۆکاری گونجانی ئەرێیی دەروونیی گشت تاکەکان.

بەم شێوەیە کاتێ تاك ئەو بەها رووحی و ئاکارییانە وەردەگرێ، ئەوا لە بونیادنانی ویژدانێکی زیندوودا سەرکەوتن وەدەستدەهێنێ. دەتوانین ئەم بونیادنانە ویژدانەیش بە پێوەرێکی واقیعیی پێگەیشتنی کۆمەلاّیەتی و دەروونیی لە قەڵەم بدەین. رەنگە کرۆکی پێگەیشتنی کۆمەلاّیەتیش توانای دەرخستنی پێداویستییەکانی خەڵكو درککردنبێت بە گرنگیی تێرکردنەکەی، بەواتایەکی دیکە هەستکردن و درککردنە بەخەڵکانی دیکە، یانیش هەروەك هەندێ زانای دەروونناس بە هەستکردن بە لەگەل یەکبوون (Feeling of togethetness) ناویدەبەن، واتا یەکبوونی دەروونی و کۆمەلاّیەتی لەگەڵ ئەندامانی کۆمەڵگەکەی. بەمەیش ئەو کەسەی لە رووی کۆمەلاّیەتییەوە پێگەیشتووە ئەو کەسەیە کە بەها ئاکارییەکانی پشت بەو درککردن و باوەڕەی دەبەستێ کە بەختیارییەکەی پەیوەندییەکی پتەوی بە بەختیاری خەڵکانی دیکەوە هەیە. هەروەها ئەو کەسەی لە رووی دەروونییەوە پێگەیشتووە ئەو کەسەیە کە بەها ئاکارییەکانی وای لێدەکەن خۆپەرست نەبێت و خۆی بە سەنتەری هەموو شتێك نەزانێ و گشت تواناکانی خۆی بۆ خۆی تەرخان نەکات، بەڵکو وای لێدەکات لە گشت کار و رەفتارەکانیدا رەچاوی کۆمەڵە و کەسانی دەوروبەرەکەی خۆی بکات، هەروەها ئەو باوەڕەشی لەلا دروست دەکات کە نابێ گشت گرنگیدانی خۆی بخاتە سەر لایەنی سێکسییەوە. هەروەها بەردەوام لە چارەسەرکردنی گرفتەکانی خۆیدا پشت بە خۆی دەبەستێ و لە گرفتەکان هەڵنایەت، بەڵکو هەولّی چارەسەرکردنیان دەدات و بەردەوام لە جیهانی خەیالّ و خۆزگەکاندا ناژیێت. ئەو جۆرە کەسە پێگەیشتووە چەند ئامانجێکی بۆ خۆی داناوە کە بەشێوەیەکی گشتی پەیوەندییان بە کارو

ژیانییەوە هەیە، ئەو ئامانجانەشی لە سیستەمی ئەو بەهایانەوە وەرگرتووە کە لەنێو خودی خۆیدا بوونیان هەیە و ئەو بنەما و ڕێنماییانەی لێوەردەگرێت کە ڕێگەی ژیانی بۆ ڕووناك دەکەنەوە..

گەشەکردنی ئاکار و ئیرادە و پەیوەندییان بە گونجانەوە:

پاڵنەرێکی بەهێز هەیە کە پاڵ بە منداڵەوە دەنێت هەوڵبدات سەرنجی خەڵك بۆ خۆی رابکێشێت، جا ئەگەر لەمەدا سەرکەوتنی وەدەستهێنا، ئەوا هەست بە ئاسوودەیی و باوەڕبەخۆبوون دەکات، ئاسوودەیی و باوەڕبەخۆبوونیش بە گرنگترین پێکهاتەکانی ڕێزگرتن لە خود دادەنرێن. هەروەها بۆ گەشەکردنی ئاکار و ئیرادە و کەسێتیش زۆر گرنگن. لەبەرئەوە نابێ بەبێ هیچ هۆیەك ببێنە تەگەرەی بەردەم تێرکردنی ئەو پاڵنەرەی منداڵ(واتا حەزی سەرنجڕاکێشانی خەڵك بە گوزارشتکردن لەخۆیان)، دەنا باوەڕیان بەخۆیان نامێنێ و هەست بە کەموکورتیی دەکەن، ئەمەیش وایان لێدەکات نەتوانن لە ئایندەی ژیانیاندا لەگەڵ کۆمەڵگەکەیاندا بگونجێن.

هەروەها منداڵ لەژێر ڕۆشنایی بیروبۆچوونی لەهەمبەر پەسندی و ناپەسەندی و باش و خراپ و ڕاستی و درۆ و دەستپاکی و دەستپیسییەوە بناغەی پێکهێنان و دروستکردنی ئاکارییانە دادەڕێژێ. ئەو ژینگەیەی کە منداڵی تیادا دەژیێت و مامەڵەی لەگەڵ دەکات ئەو چەمکانەی بۆ ڕووندەکەنەوە و لە دەروونی دەچەسپێنن. ژیانی ئاکاریش لەڕێگەی گەشەکردنی شارەزایی و زانیارییەکانییەوە، ڕەوتی هەڵچوونە سەرەتاییەکانی ڕێکدەخات، بەمەیش ئامادەی دەکات تا لەگەڵ خۆی و گروپە بچکۆلانەکەیدا خۆی بگونجێنێ، بەمەیش بۆ پەیوەندیی کۆمەڵایەتییە فراوانترەکان پتر ئامادەیی دەبێت.

گەشەکردنی ئاکار و پێکهاتنی سۆزەکان:

پەیوەندییەکی پتەو لەنێوان پەروەردەی ئاکاری و پەروەردەی ویژدانیدا هەیە، ئەمەیش مانای ئەوەیە کە پەروەردەکردنی ئاکارییانەی منداڵ لەو مەسەلانە نییە کە بتوانرێ لە گەشەکردنی سۆزییانە جیابکرێتەوە. چوونکە ئاکار لە کرۆکی خۆیدا بریتییە لە کۆمەڵێك ئاراستەی گشتی و خووخدەی رۆژانە کە زەمینە بۆ مرۆڤ خۆشدەکەن لەگەڵ خۆی و خەڵك و ژینگەکەیدا کارلێك بکات.

ئەو راستیەی هەرگیز ناکرێ نادیدە بگیرێت ئەوەیە زۆربەی ئەو شتانەی کە گەورە و بچووکەکان وەك بڕیاری ئاکاریی لەقەڵەمیان دەدەن، لە راستیدا تەنها ئەو کاردانەوە و وەڵامدانەوانەن کە فێری بوون. جا بەپێی رێکخستن و لەقاڵبدانی ئەو کاردانەوە و وەڵامدانەوانە لەهەمبەر هەڵوێست و مەسەلە گشتییەکاندا، رادەی پەسندی و ناپەسندیی رەفتارەکانی تاك لەلایەن کەسانی دیکەوە دیاری دەکرێت. هەروەها بەپێی ئاستی پشتبەستانی رەفتاری تاك بە کۆمەڵێك هەستوسۆز و ئەو ئاراستانەی لە دەروونـدا رەگیان داکوتاوە و لەسەر شێوەی بنەمای لۆژیکیی پەسندکراوەوە رێکخراون، تاك دەتوانێ رووبەرووی وروژێنەرە راکێشەرەکان ببێتەوە و بەسەریاندا زاڵبێت.

نابێ بنەمای پەروەردەی ئاکاریی پشت بەو هەستوسۆزە بەشەکییە لاوەکییانە ببەستێ کە تایبەتن بە هەڵوێست و بابەتێکی دیاریکراوەوە، بەڵکو دەبێ سۆز لەو چوارچێوەیە تەنگەبەرە بێتە دەرەوە و گشت هەڵوێست و بابەتێك بگرێتەوە، ئەمەش مانای ئەوەیە کە سۆز لە بەشەوە بەرەو گشت بچێت و لە گشت رەفتارەکانی ژیانی مرۆڤدا پاشەکشە بکات. دەتوانین ئەم مەسەلەیە بەم نموونەیە روونتر بکەینەوە: ئەگەر منداڵ لەتەمەنی زۆر زوودا فێربکرێت تەنها گرنگیی بە پاکوخاوێنیی ماڵەوە بدات و گرنگیی بەلایەنەکانی دیکەی پاکوخاوێنیی دەرەوەی ماڵ نەدات، چەمك و تێڕوانینی سۆزییانەی بۆ پاکوخاوێنیی تەنها تایبەت دەبێ بە ماڵ و شەقام و قوتابخانە ناگرێتەوە. لەم دۆخەدا تەنها سۆزێکی بەشەکیی لە دەروونیدا

دروستدەبێت. بەلاّم دەبێ بنەمای ئاکاری و سۆزیی لەسەر بنەمای پێکهێنانی سۆزی گشتیی سەرتاپاگیرەوە بونیادبنرێ.

خالێکی دیکە هەیە کە تایبەتە بە پەیوەندیی بابەتی پەروەردەی ئاکاریی بە خوونەریت و سۆزەکانەوە. کاتێ تاك کۆمەڵێك بەهای ئاکاریی وەردەگرێت و بەرچاوروونیان لە هەمبەردا پەیدادەکات، ئەوا ئەو تەوەرانە لەخۆ دەگرێ کە کۆمەڵێك پێکهاتەی سۆزیی لەدەوریان کۆدەبنەوە و بەرەو لای تەوەرەکان رادەکێشرێن و خۆیان لە قاڵبێکی رێکوپێکی ئەو خوو و نەریت و ئاراستە و رەفتارانەدا دەبیننەوە کە تاکیان پێدەناسرێتەوە.

بەکورتی و پوختی دەمانەوێ بڵێین: ئەو کەسەی گونجانێکی خراپی هەیە، ئەو کەسەیە کە پێکهاتە دەروونییەکەی ئەو جۆرە سیستم و بنەما ئاکاری و ئاراستە سۆزیانەی تیادا نییە، ژیانیشی بەپێی چوارچێوەیەکی رێکخەر و ئامانجدار بەرێوە ناروات و ناشتوانێ ئەو هۆکارانە بدۆزێتەوە کە گونجانێکی باشی بۆ فەراهەم دەکەن. لە راستیدا ئەو جۆرە کەسە لەسەر زەویی فشۆڵ وەستاون و بەردەوام بەملاوبەولایدا دەخەن و پایەداریی پێویستیی بۆ فەراهەم ناکەن.. پایەداری و جێگیریش لە بڕیارەکان و گشت رەفتارەکانی مرۆڤدا بە گەورەترین هۆکاری وەدیهێنانی دەروونددروستیی دادەنرێت.

هەروەها کەسی نەگونجاو ئەو کەسەیە کە هێزە کێشمەکێشدار و دژبەیەکەکان بۆ لای خۆی رایدەکێشێ، چوونکە ژیانی ئەو هێزە سەرەکییانەی تیادا نییە کە خۆیان لە کۆمەڵێك بەهای ئاکاری و خوونەریتی سۆزیی رەگداکوتاودا دەبیننەوە کەوا کار بۆ پڕکردنەوەی بۆشایی ژیانی دەکەن و رێگە بە خولیا دژبەیەکەکانی نادەن گوزارشت لە خۆیان بکەن... بەلاّم کەسی گونجاو ئەو کەسەیە کە دەزانێ رێگە و رەوتی چییە و شێوازی ژیانکردنیشی کەوتووەتە سەر رەوتێکی ناسراوی دروست کە ئەویش رێگە و رەوتگرییەکانیەتی بەرەو گونجانێکی باشتر.

بەشی نۆیەم

ئاین و دەروونذروستی

پێشەكی:

لەم چەند ساڵەی دواییدا كۆمەڵێك لێكۆڵەری دەروونی و كۆمەڵایەتی هەوڵیان دا لە تێگەیشتن و شیكردنەوەی سروشتی مرۆیی و رەفتاری مرۆیی و كۆمەڵایەتییانەی مرۆڤدا سوود لە بنەما و راستی و حوكمی ئاینی و بەها و هزر و ئاراستە و رێورەسمە ئاكارییەكانی نێو پەیامەكانی ئاسمانیی وەربگرن

زانستی دەروون لە رابردوو و ئێستەشدا لەو زانستانەیە كە سوودێكی زۆری لەو راستی و بنەمایانە وەرگرتووە، چوونكە بابەتی دەروونناسیی نوێ بریتییە لە :

١) شرۆڤەكردنی ژیانی دەروونی و گشت هزر و هەستوسۆز و حەز و مەیل یادەوەری و هەڵچوونەكانی نێو دەروون.

٢) شرۆڤەكردنی رەفتاری مرۆڤ، واتا ئەو رەفتار و گوفتار و جوولە بەرچاوانەی كە مرۆڤ دەیانكات.

٣) شرۆڤەكردنی لایەنەكانی چالاكیی مرۆیی كاتێ كارلێك لەگەڵ ژینگەكەی دەكات و لەگەڵی دەگونجێت.

زانستی دەروون سوودێكی زۆری لە ئاینەكانی ئاسمانی وەرگرتووە بەتایبەت لەو بوارە گرنگەی خۆی كە شرۆڤەی توانای تاك دەكات بۆ خۆگونجاندن و ئەو بەها و ئاراستانەی كە ئاینەكان داوای دەكەن، هەروەها سوودێكی زۆری لە رێورەسم و ئەو حوكمە ئاینیانە وەرگرتووە كە بەرەو ژیانێكی باشتر رێگەیان بۆ مرۆڤ رۆشنتر كردووەتەوە. ئێستە باسی ئەو لایەنانە دەكەین كە لەسەر بنەمای گرنگ دارێژراون:

(یەکەم) شرۆڤەکانی تایبەت بە دەروون:

لە قورئاندا چەندان مانا و چەمك بۆ (دەروون) هەن کە بوونە هۆی وروژاندنی چەندان لێکۆڵینەوەی دەروونی لە بواری دەروونناسیی کۆمەڵایەتی و دەروونناسیی ئەکلینیکی. دەتوانین بڵێین دەروون لە قورئاندا بریتییە لە کۆی حەز و هەواوهەوەس و چێژ و قەدەغەکراوەکان:

(ان النفس لأمارة بالسوء)) واتا دەروون فەرمان بەخراپە دەکات. هەروەها (سولت لی نفسی)).. واتا دەروونم هەلیخەڵەتاندم و شتێکی لەبەرچاوم خۆشەویستکرد.

ئەم چەمك و تێگەیشتنە بووەتە بواری زۆربەی ئەو لێکۆڵینەوە دەروونیانەی کە پەیوەندییان بە پاڵنەرەکانی رەفتارەکان ورەمەکەکانەوە هەیە.

فرۆید پێیوایە کە (دەبێ ئەم زاراوەیە (وشەی رەمەك) تەنها بۆ خولیا و ئاراستەگرییەکانی سەرەتایی بەکاربێت)).

رەمەك لەلای فرۆید گوزارشت لە هێزێکی دەروونیی رەگداکوتاو دەکات کە سەرچاوە لە قووڵایی بوونەوەری زیندوودا دەگرێت، واتا سەرچاوە لەو پێداویستیانەی جەستە دەگرێت کە لە ئەندامەکانی جەستەدا دەگوزەرێن. نەك هەرئەمە، بەڵکو گشت ئەو کردە بایۆلۆژییانەی تیادایە کە بوونەوەری زیندوو ناتوانێ دەستبەرداریان بێت. ئەو پێداویستییانەی کە لەپێکهاتەی دەروونی و جەستەیی مرۆڤدا سەرهەڵدەدەن، ئەگەر بوروژێنرێن ئەوا دەبنە هۆی گرژییەك و پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێن ئەو هەڵوێستانە بڕەخسێنێ کە تێربوونی بۆ دەستەبەر دەکەن و دەبنە هۆی دەربازبوون و سووککردنەوەی گرژییەکە.))

جا ئەگەر رەمەکەکانی (من) بەسەر خولیاکانی سێکسیدا زاڵبوون، ئەوا ئەو خولیایانە دەچەپێنێ.

بەڵام بیردۆزی دووەم دوو جۆرە رەمەکەکە واتا رەمەکی سێکسی و دوژمنکاری و دەستدرێژی (کە هەندێ جار بە رەمەکی ژیان (ئیرۆس) و رەمەکی مردن(ساناتۆس)) ناودەبرێن)، لەیەکتری جیا دەکاتەوە. رەمەکەکانی ژیان ئامانجی بەیەکتربەستان و

کۆکردنەوەیە، بەمەیش ئامانجی هێشتنەوەی بوونەوەری زیندووە. بەلاّم رەمەکی مردن ئامانجی هەڵوەشاندنەوەی بەیەکتر بەستان و کۆکردنەوەکانە و دەیەوێ بوونەوەری زیندوو بگێڕێتەوە دۆخی نائەندامیی کە تیایدا مەرگ کۆتایی گشت شتێکی زیندووە هەروەك فرۆید باسیدەکات. ناوبراو پێیوایە کە جەنگ راستترین نموونەی کارکرد و کارابوونی رەمەکی مردنە. رەمەکی مردن ئامادەییەکی زگماکیی سەربەخۆی دەروونی مرۆڤە. ئەم خولیایە لە منداڵی شیرەخۆردا دەبینرێ کاتێ گاز لە مەمکی دایکی دەگرێت، هەروەها لەنێو گرووپی ئەو بچووکانەشدا دەبینرێ کە هەندێ جار سڵ لە ئازاردانی هەندێ لە ئەندامانی دەستەکەیان ناکەنەوە، یان کاتێ ئازاری گیانداران دەدەن. هەروەها لە رقوکینەی توند و ئیرەیی نێوان خوشك و براکانیشدا دەبینرێ. هەروەها چەمك و تێگەیشتنێکی دیکە لە قورئاندا هاتووە کە تایبەتە بە دەروونی سەرزەنشتکاری لۆمەکارەوە: (**لا أقسم بيوم القيامة، ولا أقسم بالنفس اللوامة**). ئەم چەمکە بووەتە تەوەری زۆرێك لەو لێکۆڵینەوەکانی شیکردنەوەی دەروونی و دەروونناسیی ئاکارییەوە، بۆ نموونە ئەوەی پەیوەندیی بە (منی بالاّ) یان ویژدانەوە هەیە، کە دەکەوێتە بەرامبەر نەفسی لەوامە واتا دەروونی سەرزەنشتکارەوە کە بەهۆی هەڵمژین و وەرگرتنی پێوەرەکان و ئەو نموونە بالاّیانەوە سەرهەڵدەدات کە یەکەم جار منداڵ لە جیهانی دەرەکیدا (دەسەلاّتی دایباب) وەریدەگرێ و دواتریش لە دەروونی خۆیدا قالّبڕێژی دەکات تا دەبێتە دەسەلاّتێکی ناوەکی و شوێنی دەسەلاّتە دەرەکییەکان دەگرێتەوە لە رێکخستن و رێککاریی و بەرزەفتکردنی حەزە قەدەغەکراوەکانی نێو حەز و چێژ و حەرامکراوەکان. دەتوانین ئەمە بە چاودێرێکی ناوەکی بچوێنین کە نایەڵێ ئەو حەز و مەیلە رێکنەخراو و ناپەسندانە دەرپەڕنە دەرەوە.

زۆربەی جار کێشمەکێش لەنێوان دەروونی سەرزەنشتکار(ویژدان) و کۆی ئەو حەز و هەواوهەوەس و چێژە قەدەغەکراوانە سەرهەڵدەدات کە لەژێر هەلومەرج و وروژێنەری دیاریکراوەوە رەفتار دەجولێنن، ئەوسا لە ئەنجامی ئەم کێشمەیەدا مرۆڤ هەست بە نیگەرانی

دەکات و نیگەرانییەکەشی بەشێوەی: جوولەی زۆر و نائارامی و زۆری سکالاَ و خێرا وروژان و هتد بەدیار دەکەون.

هەروەها حەز دەکەین ئاماژە بەوەش بدەین کە لێکۆڵینەوە دەروونییەکانی تایبەت بە بواری (دەروونی سەرزەنشتکار) زۆر بەروونی ئەوەیان دەرخستووە کە ئەگەر ئەو دەروونە لە رەفتاری مرۆڤدا تێبینیی شتێکی نائاسایی و ناباوی کرد و کارێکی دژ بە ئاکار و نەریتەکانی کرد، ئەوا سزای کەسەکە دەدات و سەرزەنشتی دەکات و زۆربەی جاریش لێناگەڕێ مرۆڤ لە سنووری رێگەپێدراو زیاتر پێ بباتە دەرێ و بەر لەوەی رەفتارێکی ناپەسند بکات رێگەی لێدەگرێ.

هەروەها زۆرجاری دیکەش بە مانای دەروونی سەلار و هێمن و ئاقڵیش لە قورئاندا هاتووە:

بۆنموونە: (يا أيتها النفس المطمئنة، ارجعي الى ربك راضية مرضية، فادخلي في عبادي وادخلي جنتي).

لە راستیدا زانستی دەروونناسی سوودێکی زۆریشی لە دەروونی دڵنیا (النفس المطمئنة) وەرگرتووە و بۆ روونکردنەوەی خودی هەستی یان منی هەستی کە بریتییە لەو لایەنە دەروونییەی کە رووبەڕووی جیهانی دەرەکی دەبێتەوە و پێی کاریگەر دەبێت، سوودێکی زۆری وەرگرتووە و هێندەی نەماوە ببێتە وێنەی ئەو واقیعەی کە ژینگە بڕیاری لەسەر دەدات. بۆیە ئێمە دەتوانین بە لۆژیکی و سەلاری دابنێین لە رەفتار و بڕیارەکانیدا. ئەم دەروونە دڵنیایە بەردەوام و بەشێوەیەکی رێککارانە و هەماهەنگیی دوور لە پاڵنەرە شلەژاو وروژاوەکان کاردەکات کە ماوە ماوە دەیانەوێ گوزارشت لە خۆیان بکەن، بۆیە ئەم دەروونە سیفەتی هێمنی و دڵنیایی وەرگرتووە.

زۆرجار ئەم (دەروونە دڵنیایە) لەلایەن دەروونی بڕیار دەر بەخراپە(نفس الامارە) ەوە رووبەڕووی هێرش دەبێتەوە، بەڵاَم لە زۆربەی کاتەکاندا ئەم دەروونە بەرپەرچی دەداتەوە و

جڵەوی دەكات، یانیش ناچاریدەكات واز لە مەبەست و داواكەی خۆی بهێنێ، یانیش داواكانی بەشێوەیەك هەموار و دەستكاریبكات كە لەگەڵ جیهانی دەرەكی بگونجێت.

بەڵام دەروونی دڵنیاش ناتوانێ ئەم رۆڵە بگێڕێ تەنها لەو كاتەدا نەبێ كە هێزێكی تەواوی بۆ بەرزەفتكردنی حەزەكانی نەفسی ئەمماره هەبێ، ئەو هێزەش لە باوەڕ و قوربانیدان و كاری چاكدا وەدەستدەهێنێ.. ئەوسا دەروونی ئارام بەشێوەیەكی سەلامەت رەوتی خۆی دەگرێت و رووبەڕووی مەترسیی نابێتەوە. بەڵام ئەگەر ئەو دەروونە لاواز و بێهێزبوو، ئەوا ناتوانێ گونجانێك لەنێوان حەزەكانی نەفسی بەدخواز و جیهانی واقیعیدا بكات، یان بە واتایەكی دیكە ناتوانێ مگێز و خولیا و حەزە قەدەغەكراوەكان بەرزەفت بكات، بۆیە ئەم پاڵنەرانە هەڕەشە لە دەروونی ئارام دەكەن.

بەكورتی ئەم دەروونە هۆكاری گونجانە لەگەڵ ژینگە، هۆكاری هەڵسەنگاندنی واقیع و گونجاندنی رەفتارەكانە.

دووەم : لێکۆڵینەوەکانی تایبەت بە بەهاکان Values

زانستی دەروون سوودێکی زۆری لە ئاین وەرگرتووە، بەتایبەتیش لەو لێکۆڵینەوانەی کە تایبەتن بە بەها و ئاراستەکان. ئاین لە قورئاندا، باوەڕ و ئاکار و کاری باشە. لەیەکەمین لاپەڕەکانی قورئان تا دوا لاپەڕەی زۆر بەتوندی جەخت لەسەر ئاکار و ڕێوڕەسمە ئاکارییەکان کراوەتەوە، نموونەکانیش لەم بارەیەوە زۆرن، بۆنموونە:

سەبارەت بە فریسی (النفاق) هاتووە:

(یا ایها الذین آمنوا لم تقولون مالا تفعلون، کبر مقتا عند الله ان تقولوا مالا تفعلون).

(ان المنافقین فی درك الاسفل من النار و لن تجد لهم نصیرا). وچەندان ئایەتی دیکە.

سەبارەت بە پیسکەیی و چاوتێری:

(لن تنالوا البر حتی تنفقوا مما تحبون).

(ویؤثرون علی انفسهم ولو کان بهم خصاصة).

(ولا تجعل یدك مغلولة الی عنقك ولا تبسطها کل البسط فتقعد ملوما محسورا).

سەبارەت بە لووتبڵندی و خاکەڕایی و بەزەیی:

(ان الله لا یحب من کان مختالا فخورا).

(واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربی ارحمهما کما ربیانی صغیرا).

سەبارەت بە لێبووردەیی:

(ولیعفوا ولیصفحوا، ألا تحبون أن یغفر الله لکم).

(ادفع بالتی هی احسن السیئة) وچەندان ئایەتی دیکە.

نموونەکان لە قورئاندا یەکجار زۆرن.

شرۆڤەکردنی بەهاکان کە زانستی دەروون گرنگییان پێدەدات گرنگترین لێکۆڵینەوەن، چوونکە پەیوەندیی بە چەندان لایەنی تیۆری و پیادەکاریی بواری زانستی دەروونەوە هەیە، بەتایبەتیش دەروونناسیی کۆمەڵایەتی و دەروونناسیی ئەکلینیکی. چەندان پێناسە بۆ

بەهاکان هەن و هەرهەموویان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە چەند بڕیار و حوکمێکن وتاك بەسەر جیهانی مرۆیی و کۆمەڵایەتیی خۆی دەیاندات.

دکتۆر عەتیە مەحمود پێناسەیەکی بەهای دەرهێناوە کە پێیوایە پێناسەیەکی سەرتاپاگیرە لە هەمبەر ئەو لایەنانەی کە لێکۆڵەران باسیانکردووە[1]:

(بەها بریتیە لە رێکخستنی ئالۆزی بڕیارو حوکمی ئەقڵیانەی گشتێنراو لەهەمبەر کەس و شت و ماناکان، جا ئەگەر بەباشتردانانێکی سەرچاوەگرتوویێت لەو هەڵسەنگاندن و بەها جیاجیاکانەوە. دەشتوانین وەها وێنای ئەو هەڵسەنگاندن و بەهایانەش بکەین لەسەر ئەو بنەمایەی کە درێژبوونەوەیەکە و بە پەسندکردن دەستپێدەکات و بە رەتکردنەوە و کۆتایی دێت).

ئەو کتێبەی کە سپرانگەر نووسیوویەتی و ناوی لێناوە جۆرەکانی پیاوان tgpcs of men و تیایدا باسی شەش جۆرە بەهای کردووە: بەهای تیۆری و ئابووری و ستاتیکی و کۆمەڵایەتی و سیاسی و ئاینی، بە بنەمای ئەزموونی بەهاکان astndy of values دادەنرێ کە (ئالبۆگت) و (فرنون) دایانناوە و تاقیکردنەوەیەکە و لە شرۆڤەکردنی بەهای تاکەکاندا بەشێوەیەکی باو بەکاردێت. ئەوەی لەو بەشەدا لامان مەبەستە و لە سنووری ئاراستەی کتێبەکەماندا ئەوەیە تەنها باس لە (بەهای ئاینی بکەین) کە مەبەست لێی بریتییە لە ئاستی گرنگیدانی تاك بەو بەهایە و حەزکردنی بۆ زانین و ئاشنابوون بە ئەودیوی جیهان. چوونکە مرۆڤ حەز دەکات بزانێ رەگوریشەی مرۆڤ لە چییەوە هاتووە و چارەنووسیشی چییە.

لە هەمان کاتیشدا پێیوایە کە هێزێك هەیە کۆنترۆڵی جیهانی کردووە. بۆیە هەوڵ دەدات بەشێوەیەك خۆی بگەیەنێتە ئەو هێزەوە.

---

١ دراسات حضارية مقارنة في القيم ، المطبعة العالمية بالقاهرة ١٩٥٩. (دكتور عطية هنا)

ئەمەش مانای ئەوە نییە کە ئەو کەسانەی بە بەهای ئاینی دەناسرێنەوە گشتیان پارسا و گۆشەنشینی بەردەوامی پەرستشەکان بن، چوونکە هەندێ کەسی ئاینی وەدیهێنانی ئەو پێداویستییە لە پەیداکردنی رزقورۆزی و راکردن بەدوای ژیانی دونیاییدا دەبینن وەهای لێك دەدەنەوە کە جۆرە پەرستشێکە.

ئەوەی لێرەدا حەزدەکەین جەختی لەسەر بکەینەوە ئەوەیە کە بەهاکان دەکەونە ژێر کاریگەریی رۆشنبیریی گشتی و کەلتووری باوی کۆمەڵگەوە، هەربۆیە زۆر کەس جیاوازی بەهای ئەو تاکانەیان دووپاتکردووەتەوە کە لەچەند چین و کۆمەڵگەیەکدا دەژیێن و لە رووی رۆشنبیری و کەلتوورییەوە جیاوازییان لەنێواندا هەیە، بۆنموونە: هەندێ گەل و نەتەوە هەن بەوە دەناسرێنەوە کە پایەی روحی و ئاینی بەرز رادەگرن، هەندێکی دیکەشیان بەرەو بەها و هەڵسەنگاندنی سەرکەوتنی مادیانە دەچن. ئەمە لەنێو خودی یەك ئاینیشدا شتێکی باوە، هەندێ کەس هەن لە ئاینێکی دیاریکراودا کار بە لایەنە نەرمڕۆییەکەی دەکەن، هەندێکی دیکە سوود لە بنەما توندڕەوەکانی ئاین وەردەگرن و لەگەڵ بەرژەوەندییەکانی خۆیان دەیگونجێنن. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دەبێ بزانین کە پەروەردە و فێرکردن رۆڵێکی مەزنیان لە دروستکردنی خولیاو ئاراستەگری و حەز و بەهاکانی ئاینیی تاکەکاندا هەیە. جا هەرچەندە ئامرازەکانی پەروەردە و فێرکردن جۆراوجۆر و نوێبن. منداڵ زیاتر پێیانەوە ئاشنا دەبێت.

ئەو کەسەی پەیوەستی سیستمەکانی بەهاکان دەبێت، لەهەمان کاتیشدا پەیوەستی (چوارچێوەی مەرجەعی) دەبێت کە شێوازەکانی رەفتاری دیاریدەکات، تاك وەك پاڵپشتێکی بەهێزی دادەنێ کە ئەگەر گرفتاری ناخۆشییەك بوو بەردەوام رووی تێدەکات. هەستکردنی تاك بە بوونی ئەم پاڵپشتە پتەوەی کە پەنای بۆ دەبات و بە پەناگەی پڕ لە دڵنیایی خۆی دەزانێ، بە گرنگترین ئەو هۆکارانە دادەنرێ کە وای لێدەکەن هەست بە بەختیاری و ئاسایش و حەسانەوە و ئاشتیی بکات.

سێیەم: پاداشت و سزا

لە قورئاندا باس لە (بەهەشت و دۆزەخ) کراوە کە لەلایەك بە ئامرازی هاندان و لەلایەکی دیکەشەوە بە ئامرازی ترساندن و ئازاردان دادەنرێن. ئاخاوتن لەبارەی بەهەشتدا لە قورئاندا تەنها لایەنێکی پاداشتە، لەهەمان کاتیشدا باسکردنی دۆزەخ، هۆکارێکی سزادان و ئازاردانە. جا بابزانین راوبۆچوونی قورئان لەبارەی بەهەشتەوە چییە:

(مثل الجنة التی وعد بها المتقون فیها أنهار من ماء غیر آسن، وأنهار من لبن لم یتغیر طعمه، وانهار من خمر لذة للشاربین، وأنهار من عسل مصفی).

بەم شێوەیەش لە قورئاندا باسی مەترسیداریی دۆزەخ کراوە:

(ویأتیه الموت من کل مکان وماهو بمیت و من ورائه عذاب غلیظ).

(فاتقوا النار التی وقودها الناس و الحجارة).

دواتر روونکردنەوەیەکی پتر لەبارەی دۆزەخ دەخاتە بەردەست:

(لهم من فوقهم ظلل من النار و من تحتهم ظلل ذلك یخوف الله به عباده).

دکتۆر موستەفا مەحمود بەم شێوەیە لێدوان لەسەر ئەو ئایەتە دەدات:

کاتێ خودا بەندەکانی بە شتێك دەترسێنێ، بێگومان روودەدات، رووداندنەکەشی بەشێوەیەکە کە زۆر مەترسیدارترە لەو وەسفانەی کتێبەکان کردوویانە کە تاکو ئێستە نەچاوێك و بینیویەتی و نە گوێچکەیەك بیستوویەتی و نە بەدڵی مرۆڤدا هاتووە، بەڕاستی سزا و پاداشتێکی دادپەروەرانەیە.

جا ئەگەر زانستی دەروون و بەتایبەتیش دەروونناسیی فێرکاری و دەروونناسیی سزایی سوودی لە بیرۆکەی پاداشت و سزا وەرگرتبێ، ئەوا زانایانی بواری دەروونناسیی پەروەردەیی دەڵێن:بۆئەوەی جێگیری و چاکتربوونی کاردانەوەکانی تاك بەشێوەیەکی کاراتر بێت، هەردەبێ هۆکارێکی جەزا beward هەبێت، چوونکە وەڵامدانەوە و کاردانەوەکان ئەگەر نەبوونە هۆی جۆرێك رەزامەندی و پاداشت و تێرکردن، ئەوا تاك هەوڵی دووبارەکردنەوەیان نادات. ئەم مەسەلەیە بەجوانی لەو یەکەم ئەزموونانەدا بەدیاردەکەوێت کە زانایانی بواری فێرکردن (

ئەزموونەکانی پافلۆف و ثورانديك) ئەنجامیان داوە. بۆنموونە لـە تاقیکردنـەوەکانی پافلۆفـدا ئەوە بەدیارکـەوتووە کـە دووبارەکردنـەوەی وروژانێکـی دەسـتکرد (دەنگـی زەنـگ) ئەگـەر وروژێنەرێکی سروشتیی لەگەڵدا نەبێت واتا خۆراکی لەگەڵدا نەبێت، ئەوا ئەوسیفەتەی خـۆی لەدەستدەدات کە بەهۆی هاوکاتبوون و لەگەڵ یەك هاتنـدا بەدەسـتی هێنـاوە. پـافلۆف بـەم دیاردەیەی گوتووە کوژانەوە Extinction، بەلاّم ئەگەر وەلاّمدانەوە و کاردانەوەکە بـووە هۆی پاداشت و رازیکردن و تێرکردنێك، ئەوسا پەیوەندییەکی بەردەوام لەنێوان ئەو وروژێنەرو کاردانەوانەدا پەیدا دەبن.

جا هەرچەندە هۆکاری جەزا و پاداشت روون و ئاسان بن، ئەوا دەبنە هـۆی بـەهێزترکردنی پەیوەندی و وابەستەییەکان Reinforeement، چوونکە ئەو خۆراکەی کـە مـشکێك لەنێو رێگە پێچاوپێچەکەدا وەدەستیهێناوە، وەك جۆرێك پاداشت بـووە لـە هەمبـەر هەوڵـە بەردەوامەکانی، هەروەها کـاتێ پـشیلەیەك لـە قەفـەز دێتـە دەرەوە و ماسـییەکی دەرەوەی قەفەزەکە وەدەستدێنێ، وەك پاداشتێکە لەهەمبەر هەوڵی هاتنـە دەرەوەی. پاداشـت دەبێتـە هۆی کەمکردنەوەی ئاستی ئەو گرژییەی کە هاوتەریب لەگەڵ بوونی پاڵنەرەکەدا دێت، بوونی گرژیش دەبێتە هۆی دروستکردنی ناسەقامگیرییەکی نـاوەکی، لێـرەوە حـەزی رەواندنـەوە و پەیداکردنی کەللەبەرێك پەیدا دەبێت، ئەم حەزەیش پاڵ بە بوونـەوەری زینـدوو وەدەنێـت بـۆ داپۆشینی ئەو کەموکورتییەی گرژییەکە دروستیدەکات، جووله و چالاکیی هەبێت. دواتـریش دوای ئـەوەی جەسـتە پاداشـتەکە وەدەسـتدێنێ، دەگەڕێتـەوە سـەر دۆخـی سـەقامگیری و هاوسەنگیی کە ئەویش بریتییە لە تێرکردنی پاڵنەری یەکەم لەو نموونانەی پێشتر باسمانکرد.

پێویست نییە پاداشت لەو جۆرانە بێت کە پاڵنەرەکانی سەرەتایی تێردەکەن، بەڵکو لەتەك ئەمەیشدا پاداشتی پلە دووش هەن کە کاریگەرییان لە کردەی فێربووندا هەیە، ئـەم پاداشـتە پلە دووانەش بریتین لە هاندان و پاداشـت. ئـەم جۆرەشـیان چـەند پاداشـتێکن کـە لـەکردەی فێرکردن و جێگیرکردنیدا کاریگەریی زۆریان دەبێت، بۆنموونە: مووچەی فەرمانبەر و ستایشی دایباب و رەزامەندیی سەرۆکان و سەرکەوتن لەبواری کارپیشەدا، گشتیان چـەند هۆکـارێکن

کە فێربوون جێگیر دەکەن و هانی نوێکردنەوە و بەردەوامبوونی دەدەن، لە هەمان کاتیشدا نەبوونی ئەو هۆکارە فێربوون پەکدەخات.

پاداشتی نموونەکانی پێشوو بە جۆرە ئەرێییەکە دادەنرێن و بەچەمەکە سایکۆلۆژییەکە بیرۆکەی پاداشتی تیادا بەرجەستە دەبێت. بەلاَم لەهەمان کاتیشدا پاداشت لایەنێکی نەرێیشی هەیە. چوونکە بەم چەمك و تێگەیشتنە مانای پاداشت بە مانای سزا دێت retribution کە یەکەم پاساوەکانی سزا و کۆنتریشە. ماناکەیشی ئەوەیە کە گوناه و تاوان و هەڵە ناسڕێتەوە و دەمێنێ، تا ئەو کاتەی کەسی تاوانکار سزای خۆی وەردەگرێت کە بنەماکەی بریتییە لە چاو بەچاو و ددان بە ددان.

چوارەم: شرۆڤەکردنی هەڵچوون و سۆزەکانی مرۆیی

سەرتاپای قورئان بەڵگەنامەیەکی زیندووی پڕ لە هەست و هەڵچوونە دەروونییەکانی وەك: ڕقوکینە و ئازایەتی و ترسنۆکی و شانازیکردن و خۆدانەدەست و هەنگاونان و پاشەکشەکردن و ئارامی و تووڕەیی و لێبوردەیی و تۆڵە و چەندان کاردانەوەی دیکەی هەڵچوونییە کە ڕەفتاری بوونەوەری زیندوویان بەرزەفتکردووە. هەروەها قورئان بە تۆمارێکی سۆزە مرۆییە جۆراوجۆرەکانی وەك چاکەی کۆمەڵایەتی و مرۆیی دادەنرێ، یانیش باس لە لایەنە شەڕخوازییە نامرۆڤانە و ناکۆمەڵایەتییەکانی تاك دەکات، لایەنی یەکەم کۆمەڵێك سۆزی ئەرێیانەی مرۆیی لە خۆ دەگرێت کە لایەنی چاکەخوازانەی مرۆڤ پیشان دەدات، وەك: بەزەیی هاتنەوە بە بێدەسەڵاتان و ڕێزگرتنی دایباب و لەخۆبردوویی لەپێناو بەرژەوەندیی گشتی و لێبوردەیی کاتی دەستڕۆیشتن و قوربانیدان و دڵسۆزیی لەئاست خانەوادە وهتد. ئەمە نموونەی سۆزە مەعنەوی و داماڵراو و ئاکاری و کۆمەڵایەتییەکانن. لەتەك ئەم کۆمەڵە سۆزەشدا ، چەند سۆزێکی دیکەی نەرێی و نائاکاری و ناکۆمەڵایەتی و نامرۆییانەی وەك : فریسی و لووتبڵندی و ڕقوکێنە و خۆپەرستی و پیسکەیی و هتد هەن. کۆی ئەمانەیش ئاماژە بە بوونی کامڵنەبوونی کەسێتی و پێنەگەیشتنی ئاکاری و کۆمەڵایەتی دەکەن.

قورئان و کتێبەکانی دیکەی ئاسمانیش بە تۆمارێکی دەوڵەمەند و ئینسکۆلۆبیدیایەکی زانستی دادەنرێن کە پڕن لە لێکۆڵینەوەی مرۆییانە، بەتایبەت ئەوانەی پەیوەندییان بە ژیانی ویژدانیی مرۆییانەوە هەیە. لەو لێکۆڵینەوانەش کە بە بناغە و دەروازەی دوو بابەتی گرنگیی دەروونناسیی گشتی دادەنرێن، لێکۆڵینەوەکانی تایبەت بە هەڵچوون و سۆزەکانن.

هەڵچوونەکان:

چەندان بیردۆز سەبارەت بەم دیاردەیە هەیە کە بەم شێوەیە باسیان دەکەین:

١) بیردۆزی فیسیۆلۆژیی هەڵچوونەکان (بیردۆزی جیمس و لانگ):

ئەم دوو شرۆڤەکارە پێیانوایە کە شڵەژان و تێکچوونەکانی فیسیۆلۆژیی نێو جەستە دەبنە هۆی دروستکردنی هەڵچوونەکان، ناوەڕۆکی ئەم بیردۆزە ئەوەیە کە هەڵچوون تەنها بریتیە لە هەستکردنمان بە گۆڕانکارییەکانی نێو جەستە، کاتێ جەستە دووچاری هەندێ شتی کارلێکەر دەبێت.

٢) بیردۆزی ئەقلیی: ئەم بیردۆزە لەلایەن زانای ئەڵمانی هێربارت ١٨٤١ دۆزراوەتەوە، ناوەڕۆکەکەی بریتییە لەوەی هەڵچوونەکان سەرچاوە لە وێناندنە ئەقڵییەکانەوە دەگرن(ئەو وێناندنە ئەقڵییانەی کە دەبنە هۆی هەڵچوون).

٣) بیردۆزی بییرگانیت: گانیت پێیوایە رەفتاری هەڵچوونیی رەفتارێکی شکستخواردووە و کەموکورتی و غەلوغەش دەخاتە نێو ئەرکە بایۆلۆژی و دەروونییەکان، بەپێچەوانەی رەفتاری سۆزییە، چوونکە سۆز دەبێتە رێکخستنی کار.

٤) لێکدانەوەی وجودی بۆ هەڵچوون: جان پۆل سارتەری رێبەری قوتابخانەی وجودیی بە کاریگەربوون بە بیربۆچوونی فینۆمینولۆژیی[1] دەڵێ: ئەوە جەستەم نییە کە هەڵدەچێ، ئەوە ئەقڵم نییە کە هەڵدەچێ، بەڵکو ئەوەی هەڵدەچێ ئەو(منە)یە کە یەکەیەکی یەکگرتوو

---

١ قوتابخانەیەکی نوێ بەناوی قوتابخانەی فینۆمینولۆژیی وەك کاردانەوەیەك بەدژی کەموکورتییەکانی نێو زانستی دەروون سەریهەڵ دا. هۆسرلی دامەزرێنەری ئەم قوتابخانەیە بۆچوونی وەهابوو کە دیاریکەری گرنگی رەفتار پرسە وروژێنەرەکە نییە، بەڵکو بەپلەیەکی گەورەتر تێگەیشتن و درکی بوونەوەری زیندووە لەئاستیدا، بەواتایەکی دیکە: ئەو شێواز و رێگەیەی کە بوونەوەری زیندوو درك بە رووداوەکانی دەوروبەر ئەو رووداوانە دەکات کە بەسەری دێن، چۆنیەتیی رەفتارکردن و مامەڵەکردنەکەی دیاریی دەکەن.

پێکدێنێ و هەریەکە لە جەستە و هەستی تیادایە.. چوونکە هەڵچوونم بریتییە لە هەستکردنم بەو کۆسپوتەگەرەیەی کە بەهۆیەوە درك بە توانا و ئامادەییەکانی خۆم دەکەم.

بۆیە سارتەر هەڵچوون دەکاتە جۆرێك لە خەونی سیحرییانە لە ئاست جیهاندا، چوونکە هەڵچوون لە دەروونی تاکدا سەرسوڕمانێکی سەرەتایی دروستدەکات، هەروەها ئەو سەرسوڕمانەش لەو مرۆڤە سەرەتاییەشدا دروست دەکات کە گشت شوێنێکی گەردوون بە ئەفسوون دەزانێ. بۆ روونکردنەوەی پتر نموونەیەك دەهێنینەوە: قوتابییەك لە تاقیکردنەوەیەکی زارەکیدا ئامادە دەبێت، بەلاّم لەجیات ئەوەی وەلاّمی پرسیارەکان بداتەوە هەڵدەچێت و دەگریەت. سارتەر بەم جۆرە ئەو رەفتارە لێکدەداتەوە: قوتابییەکە بۆیە هەڵچوو، چوونکە نەیزانی وەلاّم بداتەوە، دەیەوێ بەهۆی هەڵچوونەکەیەوە هەڵوێستەکە پشتگوێبخات... چوونکە قوتابییەکە هەڵچوونی وەك ئامرازی چارەسەرکردنی گرفتێکی بابەتیانە بەکارهێناوە... واتا هەڵچوونەکەی ماناو مەبەستدارە بۆ گۆڕینی پەیوەندییەکانی شتە مەوجودەکانی نێوییەوە و دەزانێ زۆر ئەستەمە بیسڕێتەوە و نەرێی بکاتەوە.[١]

جیاوازیی نێوان هەڵچوون و سۆز:

جیاوازییەکی زۆر گەورە لەنێوان هەڵچوون و سۆزدا هەیە، زانایانی نوێی دەروونیی وەها پێناسەی هەڵچوون(EMOTIN) دەکەن کە بریتییە لە دۆخێکی گۆڕانی کتوپڕ کە سەرتاپای مرۆڤ دەگرێتەوە بەبێ ئەوەی بەشێکی دیاریکراوی جەستەی تایبەت بێت پێی، دواتریش ئەم دۆخە هەڵچوونییە کتوپڕە بە نەمانی ئەو وروژێنەر و ئاگادارەکەرەوەکەی کە وروژاندوویەتی، نامێنێ. ئەمە رێك بەسەر تووڕەییدا پیادە دەبێت. مرۆڤ بە تێبینیکردنی کاردانەوە هەڵچوونییەکانی خۆی و خەڵکانی دیکە دەتوانێ درك بە زۆربەی تایبەتمەندییە گشتییەکانی ئەو هەڵچوونانە بکات کە بەگشتی بەهۆی بوونی دۆخێکی وروژاندن و گۆڕانکاری و ناسەقامگیرییەوە روودەدەن. بەلاّم سۆز بریتییە لە پێکهاتەیەکی هەڵچوونیی(هەندێ

١ جان بول سارتر: نظرية الانفعال (دراسة فی الانفعال الفينومينولوجی) ترجمة هاشم الحسينی – بيروت ١٩٦٤

هەڵـچوون لەبنەڕەتـەوە لـە دەروونـی مرۆڤـدا هـەن)، ئـەم هەڵـچوونانە لـەنێوان خۆیانـد ڕێککارییەك دەکەن و دواتریش دەچنە نێو قـاڵبی پێکهاتەیـەکی نوێـوە کـە پێـشتر بوونیـان نەبووە. ئەم پێکهاتە و کۆمەڵە نوێیانە جۆرێك گونجان دەبەخـشنە ژیـانی هەڵـچوونی و سـەر لەنوێ لە کۆمەڵەی فراوانتردا کۆدەبنەوە، ئەمەش بە ڕۆڵی خۆی لەو کاتەی دووبارە لـە یـەك سیستمی گشتگیر و هەماهەنگدا کۆدەبنەوە، ئەو شتە پێکدێنن کـە پێـی دەڵـێین کەسـێتی. سۆزە جێگیر و پایەدارەکان سیستم و هاوسەنگی و گونجانێـك بـە ژیـانی ویـژدانی دەبەخـشن بەرەو ئامانجەکان، سۆزی بەهێزیش بەسە بۆ نوێکردنەوەی چالاکی تـاك و ئاراسـتەگرییەکانی ژیانی.

چوونکە سۆزەکان ڕۆڵێکی گرنگ لە ژیانی مرۆڤدا دەگێـڕن و سەرچـاوەی زۆربـەی هـەوڵو کۆششەکانمانن.. تۆ بنواڕە سۆزی دایك لەهەمبەر منداڵەکەی لەوەش وردبەرەوە کە چۆن ئـەم سـۆزە ژیـانی دادەڕێـژێت و دروسـتیدەکات، چـۆنیش ڕەفتارەکـەی دیاریـدەکات و چـۆنیش ڕەفتارەکەی هەریەکە لە دایـك و منداڵەکـە لەبەرانبـەر یـەکتری دیاریـدەکات، تەنانـەت تـ دواساتی ژیانی دایکەکە درێژە دەکێشێت و لەپێناو ڕۆڵەکەیـدا سـەدان ڕەنجـی تـاقتپڕوکێنو ئێشوئازار دەکێشێت، بەبێ ئەوەی ڕۆژێك لە ڕۆژان بێزاربێت و پرتەو بۆڵەبکات.

سۆزەکان بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدان هەڵچوونەکانی مرۆڤ ڕێکبخەن، جا ئەگـەر مرۆڤێـك ڕێکخستن لە هەڵچوونەکانیدا نـەبوو، ژیـانی بێـسەروبەر و گونجـان دەبێـت، بـەبێ ئەمـەیش ناتوانرێ مرۆڤ لە بوونەوەرە زیندووەکانی دیکە جیابکرێتەوە کە دەتوانین بەشێوەیەکی گشتیی بڵێین لە سۆز داماڵراون.

سۆزەکان گرنگییەکی مەزنیان لە ئاراستەکردنی ڕەفتاردا هەیە، بە بۆچوونی ئێمە بریتییـە لە (یەکەی ئاکار)، جا مادام پێکهاتەکەی بە تەواوی ملکەچی ژینگەی منداڵ لە قوتابخانەوە بگرە تا ماڵ و شەقام و هاوسێ و شانۆ و سـینەما و گـشت ئـەو کەسـانەی مامەڵـە لەگـەڵ منداڵدا دەکەن، ئـەوا زۆر گرنگـە مـشوری تـەواو بـۆ چـاکترکردنی ئـەو ژینگەیـە بخـوێن و بەشێوەیەکی باش ئامادەی بکەین کە کاریگەرییـەکی بـاش لەسـەر تاکـەکانی نێویـدا بـەجێ

بهێڵێ. رەنگە تێبینیی ئەوە کرابێ کە گرنگترین ئەو هۆکارە ژینگەییانەی کار لە منداڵ دەکەن، ماڵ و قوتابخانەکەی بێت. لێرەوە لەسەرئێمەی گەورە پێویست دەبێت کە بەردەوام ببینە نموونە و سەرمەشقی باشی ئاکاری جوان و سۆزی بەرز، چوونکە منداڵ لاسای گشت رەفتارێکی باش و خراپی گەوران دەکاتەوە و لەگشت هەستوسۆزێکیشدا لەگەڵ گەوران هاوبەش دەبێت. هەروەها پێویستە گەورەکانی ماڵ و قوتابخانە سۆزیان لەهەمبەر چاکەکارییەکاندا هەبێت. دەزانین کە درککاریی منداڵ ئاستێکی دیاریکراوی هەیە و ناتوانێ درك بەو مانا گشتییانە بکات کە لەجیهانی بینیندا نین، مادام مەسەلەکە بەم شێوەیەیە دەبێ هەوڵێکی زۆرتر بدەین ئەگەر ویستمان بە رێگەی راستەوخۆ ماناکانی چاکەکاری و ئاکاری باش بەمنداڵ ببەخشین و هانی بدەین لەخۆیدا بەرجەستەیان بکات، هەروەها ئەمە لەهەمبەر مانا گشتییەکانی خراپەکاری و رەفتارە ناپەسندەکانیش راست دەردەچێت، واتا دەبێ هەوڵی زیاتر بدەین بۆ ئەوەی تێیان بگەیەنین رەفتاری بەد چییە و هەوڵ بدەین خۆیانی لێ دووربخەنەوە. بەڵام دەتوانین ئەوە وەدیبهێنین ئەگەر هەوڵبدەین ئەو چەمکانە بەشێوازێکی زانستیانە رەنگرێژ بکەین و دەبێ نموونەی پیادەکاریی ئەوتۆی پێببەخشین کە بە هۆیانەوە بتوانێ درك بەو چەمك و مانایانە بکات، بۆنموونە: کاتێ منداڵێك راستیی دەڵێت ستایشی بکەین و رێزی لێبگرین و ئەوە بۆ منداڵانی دیکەش روونبکەینەوە کە بۆچی لەسەر گوفتاری راست ستایشی دەکەین، هەروەها دەبێ منداڵێکی دیکە لەسەر دەستپاکییەکەی پاداشت بکەین و ستایشی بکەین و بۆ منداڵەکانی دیکەشی روونبکەینەوە کە بۆچی مرۆڤ لەسەر دەستپاکی پاداشت و ستایش دەکرێ. هەروەها ئەگەر بمانەوێ منداڵ لەسەر رەوشتی باش و نموونی بالآی ئاکاریی رابهێنین، دەبێ بە رێگەی ناراستەوخۆ هەوڵ بدەین، رەنگە باشترین هۆکاری دەرخستنی نموونەی بالآی ئاکاری و خۆشەویستکردنی لە دەروونی قوتابیدا ئەوەبێت کە ئەو چیرۆکە ئاکارییانە بۆ منداڵان بگێڕینەوە کە لە وێنەی زۆر هەستپێکراودا نموونە بالاکانی ئاکارییان دەخاتە بەردەست. دەبێ ئەمەش بە شێوەیەکی هێواش و وردەوردە بێت و رەچاوی گەشەکردنی ئەقڵیی منداڵیش بکرێ، واتا گەیشتبێتە ئاستێك بتوانێ ماناکان لە

هەستپێکراوەکان دابماڵێت و بەبێ خەڵکی دیکە لە نموونە بالاکان تێبگات و سۆزێکی ئەوتۆ پێکبهێنێ کە بەخۆشەویستی و حەزەوە گرنگییان پێبدات، دوای ئەوەی لە نموونەکان وێنەکانیان دەگات و پیادەیان دەکات.

پێنجەم هەستەکانی گوناهکردن و تاوان و پەشیمان بوونەوە:

هەستکردن بە گوناه و تاوان، هەستکردنێکی ناباوە بە شەرم و سەرشۆڕی و بێزهاتنەوە لە خود، لەو کاتەشدا روودەدات کە بەو رێگەیەدا ناڕۆین کە ویژدانمان پێمانی نیشان دەدات و پەسندی دەکات.

ئەوکەسەی هەست بە گوناه و تاوان دەکات، بەردەوام لەسەر گشت رەفتارێکی گەورە و بچووك لێپێچینەوە لەگەڵ خۆی دەکات و سزای دەدات، چوونکە ئەو زۆر ناڕازییە لە هەمبەر ئەو شتانەی دەیانکات و بیریان لێدەکاتەوە، بەشێوەیەك بچووکترین هەڵەی خۆی بە گوناهی هێندە گەورە لەقەڵەم دەدات کە هەرگیز ناکرێ لێی ببووردرێ. وەك بڵێی ئەو جۆرە کەسە بەردەوام پێویستیان بە سزادانی خۆیان هەبێ، جا ئەگەر سزا دانەکە مادی بێت یانیش مەعنەوی.

سزادانی دەروون لە دۆخی وەهادا تەنها پەشیمان بوونەوە و کەفارەتی expiation گوناهێکە.. جۆرێکە لە داوای لێخۆشبوون و پاککردنەوەی دەروون: پاڵنەرەکەشی پاککردنەوەی تاوان و گوناهێکە لەلایەن خوداکەی خۆیەوە. کەنیسە لە سەدەی چوارەمی زاینیەوە ئەو جۆرە سزایە بە هۆکارێکی چاککردنەوەی هەڵە و سڕینەوەی گوناهەکان دەزانێ... چوونکە لەمەدا دەیویست گونجانێك لەنێوان خودا و بەندەکانیدا دروست بکات. یاسای کەنیسەیی، بەپێچەوانەی یاسای دونیایی secular زیاتر گرنگیی بە کەسێتیی تاوانکار دەدات نەك خودی تاوانەکە. لەبەرئەوە سزادان مەبەستی چاککردنەوە و راستکردنەوەی کەسەکە بووە و پشت بە لایەنی دەروونی و رووحی دەبەستێ، نەك بەسەر جەستەدا پیادە بکرێ.

کەنیسە لە سەدەی چوارەمەوە سیستم و دەستوورێکی چڕوپڕی بۆ دادگاییکردن و سووخوری و داناوە، بەتایبەتیش لە تاوانەکانی ئاینی و بێباوەڕی و ئەفسوون و جادووگەری و کفرو کوشتن و سووخۆریدا زۆر یەکلاکەرەوە بووە... ئەم تاوانانە دوورو نزیك پەیوەندییان بە ئاینەوە هەبووە، بۆیە داواکان بەرزدەکرانەوە کەنیسە و هەرلەوێشدا حوکمێك دەردەکرا کە زۆر

جیاوازبوو لە حوكمی دادگای دونیایی. سزادانەكانی مەدەنیانە بەزۆری خۆیان لە قەرەبووكردنەوەی مادی و (ئەگەر پێویستیشی كرد سزادانی جەستەیی وەك لە سێدارەداندا دەبیننەوە)، بەلاّم سزای كەنیسە تەنها تۆبەكردن و پەشیمان بوونەوە و سەركۆنەكردنی كردبووە هۆكاری سزادان.

ئەوەی گرنگە بیزانین ئەوەیە كە تۆبەكردن و پەشیمانبوونەوە نابێتە هۆی پاكبوونەوەی دەروون و بێگەردكردنی رووح ئەگەر سەرچاوەكەی لە حەزو ویستی تاوانكارەكە نەگرتبێ بۆ تۆبەكردن و پەشیمان بوونەوە.

بەشی دەیەم

ئاین و چەمکی نەخۆشیی دەروونی

چەمکی نەخۆشیی دەروونی لە روانگەی ڕێبازی ئاینی

لــە روانگــەی کەســانی ســەر بــەم ڕێبــازە، شــڵەژان و تێکــچوونی دەروونــی بەچــەند کاردانەوەیەکی نائاسایی ویژدانی نەخۆش دادەنرێن، بەهۆی پشتگوێخستنی لەلایەن خەڵکانی دەوروبەر، یانیش بــەهۆی ئەنجامــدانی چــەند رەفتارێــك کــە تــەواو دژی هێزەکــانی ویــژدانن Active defiance Conscience.[١] لەژێر رۆشنایی ئەم بـیردۆزەدا، سـتیکل بـاس لـە (خود یان منی ئاکاریی(moral Ego) دەکات کە بە هۆکـارێکی دیاریکـەری پێکهاتـەی نیرۆسیـسیی لەقەڵـەم داوە a factor in the paychogenesis of neurosis. ئەمەیش مانای ئەوەیە کە ستیکل بەپێی ئەم ئاراسـتەیە پێیوایـە نیرۆسـیس پەیوەندییـەکی پتەوی بە ویژدانەوە هەیە، یان بە واتایەکی دیکە پەیوەنـدیی بـە خـودی ئاکارییـەوە هەیـە. هەروەها پێکهاتەی دینامیکیانەی شڵەژان و تێکچوون رەنگـە بـەم شـێوەیە دروسـت ببێـت: یەکەم جار نیگەرانیی دروست دەبێـت و کـاتێ مـرۆڤ رەفتارێـك دەکـات کـە پەشـیمانە لـە ئەنجامدانی، دەبێتە هۆی شڵەژان. بـەلام بـەپێی بۆچـوونی فرۆیـد نیگـەرانی تـەنها بـەهۆی بیرکردنەوە لە ئەنجامـدانی ئـەو کـار و رەفتارانـەی ویـژدان پەسـندیان ناکـات وەك (گرێـی ئۆدیپ... رقبوونە لە باوك و عاشقبوون بە دایك) سەرهەڵدەدات. وەك دەبینین جیاوازییـەکی زۆر لەنێوان هەردوو ئاراستە و بۆچووندا هەیە، چوونکە ئاراسـتە و بۆچـوونی یەکـەم جـەخت لەسەر بیرۆکەی کێشمەکێشی نێوان کـردار و هەسـتکردن بـە بێزاربـوونی سەرچـاوەگرتوو لـە ئەنجامدانی خودی کارەکە دەکاتەوە، بەلام ئاراستە و بۆچوونی دووەم جەخت لەسـەر بیرۆکـەی ئەو کێشمەکێشە دەروونییە دەکاتەوە کە هەرلەگـەڵ نیـازی ئەنجامـدانی رەفتارێـك و ترسـی سەرچاوەگرتوو لە نیاز و حەزەکە سەرهەڵدەدات. هەروەها دەتوانین بڵێین کە بیردۆزەکەی فرۆید لەمەڕ نیگەرانی، پەیوەندیی بە خولیا و تێرکردنی حەزەکانەوە هەیە، بەلام بیردۆزی ستیکل و

---

١ Stcekel : Technique of analytical psychotherapy

ئەم کتێبە یەکەم جار لەساڵی ١٩٣٨ بە زمانی ئەڵمانی بلاوکرایەوە، دواتـر لەسـاڵی ١٩٥٠ کراوەتـە ئینگلیزی.

زانایانی وەك(مورر) و (بۆسن) لەسەر بنەمای سزادانی ویژدانی و هەستکردن بە گوناه لەئەنجامدانی رەفتارێکی تاکدا دارێژراوە.

بەپێی بیردۆزی فرۆید، گشت ئەو چارەسەرانەی تاك پێویستیەتی بریتییە لە سووککردنەوەی ئاستی توندیی کێشمەکێشەکانی دەروونیی بەهۆی دۆزینەوەی ئەو حەز و خولیایانەی کە دەبنە هۆی سەرهەڵدانی خودی کێشەکە، دواتر دەبێ یارمەتیی تاك بدرێت گوزارشتی لێبکات، ئەمەیش بەچەند ئامرازێك دەبێت، وەك: پترکردنی توانای بەرچاوروونی و کەمکردنەوە و لاوازکردنی توانای (خودە باڵایە) توندوتیژەکەی دەبێت. بەڵام قوتابخانەی ئاینی دەیەوێ بەهۆی رووکردنە خودا و بەهاکانی ئاینییەوە ئاستی توندیی کێشەکە دابەزێنێ، چوونکە ئاین رێگەیە بەرەو دڵ و ئەقڵ، ئامرازیشیان بۆ ئەمە تۆبەکردن و داوای لێخۆشبوونە بۆئەوەی مرۆڤ نێوانی خۆی لەگەڵ خودادا چاکبکاتەوە.

لە چارەسەرکردندا جیاوازییەکی گەورە لەنێوان رێبازی فرۆیدی و ئاینیدا هەیە، لەو کاتەی کە رێبازی ئاینی دەیەوێ ویژدان بەهێزبکات، ئەوا رێبازی فرۆیدی بەهۆی شیکردنەوەی دەروونییەوە دەیەوێ توندوتیژی و هەستیاریی (منی باڵا) کەمتر بکاتەوە کە بەڕای فرۆید بریتییە لە ئۆرگانێکی دەروونی و دەتوانرێ بە چاودێرێکی ناوەکیی دابنرێ کە نایەڵێ ئەو خولیا و حەزە رێکنەخراوانەی نێو نەست بێنە دەرەوە و بچنە قاڵبی بەکرداربوونەوە.

پەیوەندیی نێوان گوناهکردن و هەستکردن بە گوناهکردن و تاوانکاریی:

ئێستە پرسیارێك دێتەپێشی: ئایا هیچ پەیوەندییەکی ئەرێیی لەنێوان گوناهکاری و هەستکردن بە ژانی ویژداندا هەیە؟ بە واتایەکی دیکە، دووشتی بەیەکەوە گرێدراو و هاوتەریین؟ لەبەر ئەم هۆیانەی خوارەوە، ئاسان نییە بە بەڵی وەڵامی ئەم پرسیارە بدەینەوە:

– هەندێ خەڵك هەن ئاکار و ویژدانێکی هێندە بەهێزیان نییە وایان لێبکات هەست بە گوناهکاری و هەڵە بکەن.

– هەندێ کەسی دیکە هەن تاوان دەکەن و دواتریش زۆر بەخێرایی لەسەر تاوانەکانیان سزا دەدرێن، بەمەیش هەستکردن بە گوناه و ئازاری ویژدانیان کەمتر دەبێتەوە.

– هەروەها هەندێ کەسی دیکە هەن هەڵە وگوناه دەکەن و هەست بە ژانی ویژدان دەکەن، دواتریش دوای دانپێدانان ئازارەکەیان نامێنێ، چوونکە ئەو دانپێدانانە هاوسەنگیی و دڵارامیی بۆ دەروونە شپرزەکەیان دەگەڕێنێتەوە.

– هەندێ کەسی دیکەیش هەن کە بەشێوازی ناراستەوخۆی وەك ئەنجامدانی کاری باش و نوێژکردن و سەفەری حەج، پەشیمانبوونەوەی خۆیان لە گوناهەکانیان دەردەبڕن، کۆی ئەم شێوازانەش دڵنیایی و هەستی دەربازبوونیان بۆ فەراهەم دەکەن.

لەمیانی ئەو نموونە جۆراوجۆرانەوە، کەسانی سەر بە ڕێبازی ئاینی پێیانوایە کە ڕەنگە گوناهکاریی کاریگەرییەکی خراپی بەسەر وێرانکردنی کەسێتیدا هەبێت کاتێ مرۆڤ هەستی پێدەکات و ناتوانێ گوزارشتی لێبکات و ڕاستی بکاتەوە.[1]

فرۆید لەو کەسە سەرلیستانە بوو کە بانگەشەی بۆ (ئەقڵی ناوەوە) و کاریگەریی بەسەر دروستکردنی شڵەژان و تێکچوونە هەڵچوونییەکاندا کردووە. هەروەها شرۆڤەکانی تایبەت بە نەست لەو مەسەلانەن کە چواردەوری شیکردنەوەی دەروونیی فرۆیدی بە تەمتومان و لێڵی داپۆشیوە، هەروەها شیکەرەوە دەروونییەکانی بە مۆرکێکی پیرۆزی و جۆرێك زانیاریی پەنهان ڕەنگکردووە کە تەنها هەندێ کەس دەیزانن.

ئێستە لە گۆشەنیگایەکی نوێی زانیاریی ئاکاری و تێگەیشتنی گشتییەوە گفتوگۆ لەسەر (بیردۆزی نەست) دەکەین:

ئەگەر مەبەست لە نەست بریتیبێت لە کۆمەڵێك هۆکاری نامۆ و شاراوەی نا پەیوەندار کە کاریگەریی لەسەر کەسێتیی دەکات و گرفتاری چەندین شڵەژانی دەکات، ئەوا ڕێبازی ئاینی لە لێکدانەوەی نەخۆشیی دەروونیدا، لاریی نییە لە تێگەیشتنی نەست لەنێو ئەو چوارچێوە دیاریکراوە، بەڵام کاتێ تێگەیشتن و زانین و ئاشنابوون بە نەست لەو چوارچێوەیەدا

---

[1] Mowrer o. : The Crisis in Psychiatry and Religiom (١٩٦٠)

بێتە دەرەوە، ئەوا لەنێوان قوتابخانەی تەقلیدیی لە شیکردنەوەی دەروونی و قوتابخانەی ئاینیدا جیاوازی و دژبوونێکی گەورە دێتەکایەوە، جیاوازی و دژایەتییەکانیش لەم خالانەی خوارەوەدا بەدیار دەکەون:

١) ناواخنی نەست، واتا بەرای هەریەك لەو دوو قوتابخانەیە چی لە نەستدا هەیە.

٢) چۆن ئەو رەگەزانە هاتوونەتە نێو ئەو شوێنەوە؟

٣) دەیەوێ لەوێدا چیبکات؟

٤) ئایا ئەو رەگەزانە لە دەرەوەدا بەرهەڵستیی دەکرێن؟ یانیش لە دەرەوە رووبەرووی هۆکاری یارمەتیدەر دەبنەوە؟

تاکو ئێستەش ئەو پرسیارانە لێڵ و شاراوەن، چوونکە نەتوانراوە وەڵام بدرێنەوە. بەهۆی ئەم لێلی و نادڵنیاییەوە، راوبۆچوونەکانی دژ بە نەست لەزیادبووندان. هەریەکە لە ستیکل و بواسن و مورر و چەندان کەسی دیکە باوەڕیان بەوە هەیە ئاین ببێتە هۆکارێکی گرنگی گەڕاندنەوەی ئاشتی و ئاسایشی دەروونی و لەهەمان کاتیشدا هۆکاری یارمەتیدانی تاکە بۆ رازیکردنی (خواوەند) و ویژدان، بۆیە بانگەشەی ئەوە دەکەن کە ئەم رەفتارە رووحییە دەبێتە هۆی گەڕاندنەوەی دلآرامی تاك و کاملکردنی کەسێتییەکەی.

ئەم چەمك و ئاراستە نوێیەی چارەسەرکردنی دەروونیی لەسەر بنەمای دۆزینەوەی خولیاکانی نەستی و یارمەتیدانی تاك بۆ تێرکردن و هەستپێکردنیان دانەرێژراوە، یان بەڵکو بەپێی گوزارشتەکەی مورر یارمەتیدانی ویژدانە بۆ خاوبوونەوە و هێمنبوونەوە و دواتر گەڕانەوەیەتی.

جیاوازیی گەورە لە نێوان دوو رێبازەکەدا هەیە، چوونکە لەو کاتەی رێبازی ئاینی گرنگیی بە شرۆڤەکردنی ویژدان و خودی ئاکاری و ژیانی هەستی دەدات، دەبینین قوتابخانەی شیکردنەوەی دەروونی و فرۆیدی بانگەشەی ئەوە دەکەن کە (نەست) و (چەپاندن) سەرچاوەی نەهامەتییەکانی مرۆڤن. هەربۆیە رێبازی ئاینیی بەرەو شرۆڤەکردنی خودی ئاکاری ئاراستەی گرتووە کە خودێکی هەستی و کارا و لۆژیکی و سەلارە. ئەم خودە هەستییە ئەو لایەنە

دەروونییە لەخۆی دەگرێت کە رووبەرووی جیهانی دەرەکیی دەبێتەوە و پێی کاریگەر دەبێت.
لەبەرئەوە گرنگیدانی کەسانی سەر بە رێبازی ئاینی لەسەر لێکۆڵینەوەکانی تایبەت بە سایکۆلۆژیای خود چڕبووەتەوە، بەڵام گرنگیدانی شیکەرەوە دەروونییەکانی سەر بە رێبازەکەی فرۆید لەسەر شرۆڤەکردنی نەست و چەپاندن و توندوتیژیی و هەستیاریی منی باڵا چڕبووەتەوە.

چەپاندن و نەست بە بۆچوونی فرۆید:

لەساڵی ١٩٠٥دا فرۆید دوو وتاری بلاۆکردەوە کە یەکەمیان سەبارەت بە چەپاندن و دوومیشیان سەبارەت بە نەست بوو. لەمیانی ئەم دوو وتارەشەوە بیروبۆچوونەکانی تایبەت بەم دوو چەمکە نوێیە رێگەی خۆیان بەرەو جیهانی دەرەوە دۆزییەوە. بیروبۆچوونەکانیش لەم خالاٌنەی خوارەوەدا چڕ دەبنەوە:

- کردار و رەفتارەکانمان تەنها لە پاڵنەرە هەستییەکان و نیمچە هەستییەکانەوە سەرچاوە ناگرن، بەڵکو سەرچاوەی کۆمەڵێکی گەورەی کردارەکانمان نەستین.
- چەپاندن سەرچاوەی یەکەمی نەخۆشیی دەروونییە.
- هەوڵدان بۆ گوزارشتکردن لە خولیا چەپێنراوەکانمان- کە زۆربەیان سێکسی و دوژمنکارانەن- دەبنە هۆی سەرهەڵدانی نیگەرانی.
- کێشمەکێشی نێوان خولیا رەمەکییەکانمان- کە زۆربەیان سێکسی و دوژمنکارانەن- و نێوان منی باڵا و من، دەبنە هۆی چەپاندن، ئەمەیش توندیی پلەی کێشمەکێشەکە کەمدەکاتەوە.
- بەپێی ئەم چەمکە، ئامانجی سەرەکیی چارەسەرکردن کەمکردنەوەی توندوتیژیی چەپاندنەکەیە بەهۆی دۆزینەوەی کەللەبەرێك بۆ خولیا رەمەکییەکان، یانیش دۆزینەوەی ئەو هۆکارانەی تێرکردنیانە کە (من) پەسندیان دەکات.

رێبازی ئاینی و ئەست:

کەسانی سەر بەم رێبازە یەکەم جار لەکاتی تێگەیشتن و شیکردنەوەی کەسێتیی مرۆییدا مەسەلەی(من و خودی هەستی)رەچاو دەکەن، چوونکە بەڕای ئەوان کلیلی چارەسەرکردنەکانە. ئەو لێکۆڵینەوەیەی فیدرۆن لەساڵی ١٩٥٢دا ئەنجامی دا، گرنگییەکی گەورەی زەروورەتی گرنگیدان بە گەشەکردن و گەشەپێدان و رێنماییکردنی خود دا بۆ ئەوەی ببێتە تاکە پایەی راگرتن و پاراستنی ئاسایشی تاك.

وەك شیمانەیەکیش دەتوانین بڵێین کە خود یان (من) ئەو لایەنە دەروونییەیە کە رووبەرووی جیهانی دەروونیی دەبێتەوە و پێی کاریگەر دەبێت، زۆر بەو وێنە واقیعیە دەچێت کە ژینگە بڕیاری لەسەر دەدات و پەسندی دەکات. بۆیە شتێکی بەجێیە ئەگەر لە بڕیار و رەفتارەکانیدا بە لۆژیکی و سەلاری دابنێین. لەبەرئەوەی لەگەڵ ئەو مەسەلە و رەفتارانەی کە لەگەڵ سروشتی پێکهاتەکەی نەگونجاو بووە، بەردەوام لەکێشمەکێشدا بووە ویستوویەتی خۆی لەگشت ئەو شتانە بەدوور بگرێ کە دژی دابونەریتەکانن.

پەروەردەی باش لە خانەوادە و قوتابخانەدا رۆڵیان لە دروستکردنی ئەو (خودە)دا هەیە، کە کردەیەکە و بەهۆی پێشکەوتنی دەرەکییەوە دێتەکایەوە، هەروەها توانای کارکردنی بەندە بە توانای تاك بۆ خۆناسین و خەڵك ناسین، ئەمەیش تەنها بە فێربوون و وەرگرتنی شارەزایی نوێ دێتە دەست.

دەبێ ئەوەیش بزانین کە هەرچەندە ئەو بازنەیە فراوانتربوو کە منداڵ رەفتار و مامەڵەی تیادا دەکات، ئەوا شارەزایی و زانیارییەکانی پتردەبن، ئەمەیش وادەکات کە خودەکەی زیاتر گونجاو بێت، ئەمەیش مەرجێکی سەرەکیی وەدیهێنانی دەروونددروستییە، گونجان و هەڵکردنی خود کردەیەکە و دەبێ هەریەکە لە مامۆستا و کەسانی رێنماکار و دایبابان ئەنجامی بدەن.

فرۆیدییە نوێییەکان و چەمکی تێوریانەی نیرۆسیسی:

(ئادلەر و یۆنگ و رانك و سولیفان و هۆڕنیّ) بە نموونە.

ئەم کۆمەڵە کەسە لەمەڕ لێکدانەوەی نیرۆسیس دژ بە فرۆید و چەمکە کلاسیکییەکەی بوون. چوونکە فرۆید بیردۆزەکەی خۆی لەبارەی کێشمەکێشەوە لەسەر بنەمایەکی بایۆلۆژیی رەمەکی دارشتبوو، بەڵام فرۆیدییە نوێیەکان هەموویان لەسەر یەك ئاراستە هەنگاویان هەڵێنا، ئەویش جەختکردنەوەبوو لەسەر کاریگەریی لایەنەکانی کۆمەڵایەتی و ئاکاری و رووحیی لە سەرهەڵدانی نیرۆسیسدا.

لێرەدا تەنها بە باسکردنی بیروڕاکەی کارن هۆڕنیّ ١٨٨٥-١٩٥٢ سەبارەت بە نیگەرانیو نیرۆسیس دەست هەڵدەگرین، چوونکە ناوبراو بە دیارترینی ئەو کەسانە دادەنریّ کە لە قوتابخانەی فرۆید جیابوونەتەوە.

هۆڕنیّ پێیوایە کە شڵەژان و شپرزەبوونەکانی دەروونیی پڕن لەو ئاراستە و خولیا نەستییانەی کە ئامانجیان رووبەڕووبوونەوەیە لەهەمبەر ژیان بەبیّ لەبەرچاوگرتنی ترس و گۆشەگیری و دەستەپاچەییەکان، ئەم ئاراستە و خولیا نەستییانەی بە خولیا و ئاراستە نیرۆسیسی ناودێر کردووە. بەزۆری خەڵك لەپێناو کەمکردنەوەی پلەی توندوتیژیی نیگەرانییەکانیان پەنا دەبەنە بەر ئەو شێوازە نەخۆشیاویانە، مەبەست ئەو نیگەرانیانەن کە بەهۆی تێکچوونی پەیوەندییەکانی لەگەڵ ئەو کۆمەڵگە پڕ لە کێشە و دوژمنکارییەدا دووچاری بووەتەوەو چەندان رۆشنبیری و شارستانیی ئەوتۆ بەسەریدا زاڵن کە سەرچاوەیان لە کێبڕکیّ و هەرەشەکردن و هێز و شڵەژان و بێزراندن و سەرپێشۆڕکردن و فێڵ و خراپ سوودوەرگرتنەکان و گومانەکانەوە گرتووە.

هۆرنیێ لە کتێبەکەی خۆی بەناوی(شیکردنەوەی دەروون) باسی لەچەند خولیا و ئاراستەگرییەکی نیرۆسیسیانە کردووە کە بریتین لەمانەی خوارەوە:

١) پێداویستییەکی نیرۆسیسانە بۆ سۆز و پەسندکردنی تاك لەلایەن خەڵکانی دیکەوە، گرنگترین تایبەتمەندیشی ترسانە لە ڕێزنەگیران و ترسان لە رقوکینە و رکابەریی خەڵکانی دیکە لەهەمبەر خۆیدا.

٢) پێداویستییەکی نیرۆسیسانە بۆ بوونی هاوڕێ و هاوکار، گرنگترین خەسڵەتیشی بریتییە لە ترسان لەوەی خەڵکان جێیبهێڵن، هەروەها ترسی تاکە لە گۆشەگیری.

٣) پێداویستییەکی نیرۆسیسانە بۆ هێز، گرنگترین تایبەتمەندی و شەقڵیشی زاڵبوون و بەرزەفتکردن و هەژموون پەیداکردنە بەسەر خەڵکانی دیکە و حەزکردنە بە ڕێبەرایەتیکردنی خەڵکانی دیکە.

٤) پێداویستی و حەزی ڕێزلێگیرانی کۆمەڵایەتی، گرنگترین شەقڵەکانیشی خۆشویستنی پارە و پوول و سامانە.

٥) پێداویستی و حەزی وەدەستهێنانی شتی کەسیی، گرنگترین شەقڵیشی بریتییە لە حەزی سەرکەوتن و بردنەوە لە خەڵکانی دیکە و حەزی وێرانکاری و ترسان لە شکست.

٦) پێداویستی و حەزی نیرۆسیسانە بۆ راکێشانی سەرنجی خەڵك و سەرسامکردنیان، گرنگترین شەقڵەکانیشی خەیاڵێکی گەورەکراوەیە لەهەمبەر دەرووندا، واتا (نەرگسیزم).

٧) پێداویستی و حەزی نیرۆسیسانە بۆ پشتبەخۆبەستان (الاكتفاء الذاتي)، گرنگترین شەقڵیشی بریتییە لە حەزی نەبوونی نیاز و پێویستی بە خەڵکانی دیکە و ملکەچنەکردن بۆ کاریگەرییەکان و خۆنەبەستنەوە بەهیچ کۆتوبەندێك.

٨) پێویستی و حەزی نیرۆسیسانە بۆ کاملبوون و هەڵپەکردنێکی بێ پسانەوە بۆ هەنگاونان بەرەو کەماڵ، گرنگترین شەقڵەکانیشی بریتین لە رامان لەو هەڵە و سەرچیغرۆیشتنانەی کە رەنگە تاك بیانکات و سزادانی دەروون لەسەر ئەو هەڵانە و ترسان لە ئاشکرابوونی هەڵەکان و سەرزەنشتکردن و رەخنە لێگیران.

هەرچەندە تاك وەك ئامرازێك بۆ رووبەڕووبوونەوەی سەرچاوەکانی نیگـەرانی پـەنا دەباتـە بەر ئەو خولیا و ئاراستە نیرۆسیسیانە بۆ ئەوەی هەستی گونجان لەگەڵ کۆمەڵگەکـەی بۆخـۆی بگێڕێتەوە، بەلاّم لەگەڵ ئەمانەشدا ئەو خولیا نیرۆسیسانە وای لێدەکـەن هەنـدێ دەرەنجـامی ناپەسند وەدەسـتبێنێ کـە بەگـشتی کـار لـە رەفتارەکـانی دەکـەن. مەترسـیدارترینی ئـەو دەرەنجامانەش شلەژان و شپرزەبوونێکی روونی ئاکاری و رەفتارییە کە لەسەر شێوەی دوودڵی و خۆبواردن لەکار و گشت ئەو شتانەدا بەدیاردەکەوێ کە نایەڵێ تاکەکە بەرگەی ژیان بگرێ.

دەمانەوێ لێرەدا بڕیار لەسەر ئەوە بدەین کە تێگەیشتن و چەمکی هۆرنێ بـۆ نیرۆسـیس– بەشێوەی گشتی نەك بەوردی– لەگەڵ ئـەو چـەمك و تێگەیـشتنەی ئێمـەدا هاوشـێوەیە کـە دەمانەوێ لەم کتێبەدا بانگەشەی بۆ بکەین. بەڕای ناوبراو نیرۆسـیس بریتییـە لـە شـلەژان و تێکچوونی پەیوەندییەکانی مرۆیی و بەشێوەیەکی گشتی کاریگەریی نەرێیی لە رەفتارەکـانی مـرۆڤ دەکـات.. مەترسـیدارترینی ئـەو دەرەنجامانـەش بریتییـە لـە شـلەژانێکی روون لـە لایەنەکانی ئاکاری و رەفتاریی کە بەچەندان شێوە و روخساری جیاجیا دەردەکەون.

رووی دەرەوەی هەردوو چەمکەکە یەك شتن، ئـەویش نائاکاریـەتی شـلەژان و تێکـچوونی دەروونییە، بەلاّم ئەو هۆیە ناوەکییانەی کە دەبنە هۆی ئەم شلەژان و تێکچوونە بە جیـاوازیی هـەردوو چـەمکەکە دەگـۆڕێن و جیـاواز دەبـن، چـوونکە هـۆرنێ بـاس لەچـەند خولیـا و ئاراستەگرییەکی نیرۆسیسی دەکات کە سەرچاوەی شلەژان و نیگەرانین، بەلاّم ئێمە بەپێی ئـەم راوبۆچوونە نوێیە پێمانوایە کە سەرچاوەی نیگەرانیی هەستکردنە بە گوناهکاریی.

هەروەها دۆخەکە سەبارەت بە فرۆیـدیش راسـت دەردەچێت، چـوونکە جیاوازییـەکی زۆر گەورە لەنێوان بیروراکانی ناوبراو و لێکدانەوەکانی پێشوودا هەیە. فرۆیـد پێیوایـە مـرۆڤ بـە چەند وزەیـەکی دەروونییـەوە لەدایکـدەبێت کـە پێیـدەگوترێت لبیـدۆ، لبیـدۆش جولێنـەری سـەرەکیی رەفتـارە لـە رەهەنـدە جۆراوجۆرەکانیـدا، ئـەم وزە رەمەکییـەش سروشـتێکی سێکسیانەی هەیە بەرەو ئەو ئاراسـتە وێنـە کێـشراوە گەشـەدەکات و پێـشدەکەوێ و بـەرەو مەسەلەکانی تێرکردن و ئەو شوێنە جەستەییانە دەچن کە ئەم وزەیان تیادا چڕبووەتەوە.

کاریگەریی ئەم پێشکەوتنە بایۆلۆژییەی وزە رەمەکییە بەدرێژایی ژیان لە رەفتار و کەسێتیی تاکدا بەدیاردەکەوێ، جا ئەگەر لە قۆناغێکدا شتێك لەنێوان مندالّ و بابەتی تێربوونەکە بووە لەمپەر، واتا لەمپەری بەردەم ئەو تێربوونە گونجاوەی کە تایبەتە بە هەر قۆناغێکی دیاریکراو، ئەوا پەیوەندیی نێوان بوونەوەری بایۆلۆژی و ژینگە دەرەکییەکەی دووچاری شڵەژان دەبێت، لەمەیشدا کێشمەکێشێك پەیدا دەبێت کە دواتر شوێنەوارەکەی لە کەسێتیدا بەدیاردەکەوێت، چوونکە ئەگەر پێشکەوتنەکە بەشێوەیەکی سروشتیی نەچێتە پێشێ، ئەوا جێگیربوونێك لەو قۆناغەدا پەیدادەبێت کە تیایدا تێربوونەکەی لێ وەدیدێت.

فرۆید پێیوایە کە ئەم جێگیربوونە رێخۆشکردنێکە بۆ گەڕانەوەی دووبارەی ئەو حەز و خولیایانەی کە لە قۆناغێکی دیاریکراوی ژیانی منداڵدا تێرنەکراون، واتا ئەو حەزانەی مندالّ لە قۆناغێکی دیاریکراوی تەمەنیدا تێرنەکراون، ئەوا سەر لەنوێ بەهۆی جێگیرکردنەوە دێنە نێو ژیانی ئایندەییەوە. فرۆید جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە گەڕانەوەی ئەو رووداو و تاقیکردنەوە چەپێنراوانە بەشێوەیەکی گشتی رۆڵێکی سەرەکی لە پێکهاتەی کەسێتی و بەشێوەیەکی تایبەتیش لە پێکهاتنی ئاراستەگرییە نیرۆسیسەکاندا دەبینن. بۆیە پێمانوایە فرۆید لەسەر بنەمای سێکسیدا بیردۆزی لبیدۆ دادەڕێژێت، هەروەها پێیوایە کە هێزە پاڵنەرەکان لە نیرۆسیسدا سروشتێکی رەمەکییان هەیە، چوونکە وزەی رەمەکی بەردەوام هەوڵی تێربوون دەدات، لێرەوە کێشمەکێشی نێوان پاڵنەری رەمەکی و حەزی کوێرانەی تێربوونی و نێوان ژینگەی قەدەغەکاردا پەیدا دەبێت.

بەشی یانزەهەم

ئاین و چارەسەری دەروونی

ئێمە زۆر پێویستمان بە ئاشتی و سەقامگیریی ئەقلیی هەیە

*چۆن ئاشتەواییەکی راستەقینەی ئەقڵیی بۆ تاك دەستەبەر بکەین؟

*چۆن دەتوانین مرۆڤایەتی لە بەدبەختییەکانی دەروونیی رزگار بکەین؟

*چۆن دەتوانین مرۆڤ لە نیگەرانی و شڵەژانەکانی دەرباز بکەین؟

*چۆن دەتوانین سەربەستیی دەروونی بۆ تاکەکەس دەستەبەر بکەین؟

*چۆن دەتوانین بەختیاری و شادومانی بۆ تاك وەدیبێنین؟

*چۆن دەتوانین دەروونددروستی بۆ مرۆڤ دەستەبەر بکەین؟

هۆکارەکانی دەربازبوونمان چین؟ بەرلەوەی وەڵامی ئەو پرسیارە گرنگانە بدەینەوە، دیسانەوە دەپرسینەوە:

١) ئایا ئامرازە کۆن و نوێیەکانی چارەسەری دەروونی بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی دەروونی سوودیان هەبووە کە ساڵ لەدوای ساڵ ژمارەیان پتر دەبێت.لە هەندێ لێکۆڵینەوەدا وەدەرکەوتووە کە نزیکەی چارەگێك دانیشتوانی گۆی زەوی (بەلای کەمەوە) گرفتاری ماکەکانی نیرۆسیسی بوونەتەوە؟

٢) بۆنموونە: ئایا خەواندنی موگناتیسی وەك شێوازێکی چارەسەری باوی زۆر کۆن توانیویەتی ئازارەکان کەمبکاتەوە و دەروونە ماندووەکان چارەسەربکات؟

٣) ئایا شیکردنەوەی دەروونیی کلاسیکی هەروەك چۆن فرۆید پێڕەوی دەکرد، توانیویەتی یارمەتیی نەخۆشانی دەروونیی بدات.

٤) ئایا ئەو شێوازە چارەسەرییانەی کە فرۆیدییە نوێیەکانی وەك کارن هۆرنیێ و ئۆتورانكو سالیفان پێشکەشیانکردووە بۆ تێگەیشتن لە سروشتی مرۆیی و سووککردنی ئازاری دەروونەکانی ئازارچەشتوودا سوودی هەبووە؟

٥) ئایا رۆڵی پزیشکایەتیی دەروونی چییە کە چەندەها دەرزی و هێورکەرەوەی بۆ چارەسەری دەروونیی داهێناوە؟

٦) ئایا رۆڵ و کاریگەریی چارەسەری کارەبایی چی بووە؟ ئایا هێدمەکانی کارەبایی وەك ئەفسوونێك نەخۆشانی دەروونیی چارەسەرکردووە؟

ئەمە چەند پرسیارێکن کە لەبەردەمی خۆمم داناون، بەرلەوەی باس لەو رێبازە چارەسەریە بکەم کە ئاوێتەیەکی نێوان زانستی دەروون و کۆمەڵناسی و پەروەردە و ئاینە. لەم رێبازەدا هەوڵدەدەم تا ئەوپەڕی سوود لەو بنەما ئاینیانە وەربگرم لە دارشتنی ئەو رێبازەی پشت بەم پایانەی خوارەوە دەبەستێ:

یەکەم: گوناهکاری و هەستکردن بەتاوان و گوناه.

دووەم: دانپێدانان و پەشیمانبوونەوە.

سێیەم: خودی کۆمەڵایەتی.

چوارەم: بەهاکانی ئاکاری و رووحی و ئاینی.

پێنجەم: تەندروستی.

ئەمە پایەکانی رێبازی ئاینییە کە لە بنەما و ئامانج و شێوازە کلاسیکیەکەی چارەسەری دەروونی دونیاییانە جیاوازە... ئەم رێبازە یەکەم جار پشت بە ئاین و دووەم جاریش پشت بە زانستەکانی پەروەردەیی و ئاکار و لە کۆتایشدا پشت بە پزیشکایەتیی جەستەیی دەبەستێ، چوونکە جەستەی دروست لە ئەقڵی دروستدایە.

ئەم بیردۆزە چارەسەرییە متمانەیەکی زۆری بە ئاین هەیە و پشتی پێدەبەستێ، چوونکە ئاین رێگەیە بەرەو ئەقڵ و دڵ. ئاین جۆرێك لە شۆردنەوەی مێشك بۆ تاك ئەنجام دەدات.. ئاین بە رێگە و هۆکاری مانەوە و بەردەوامیی ئەو بەها مرۆییانە دادەنرێ کە بە چوارچێوەیەکی مەرجەعیی رەفتار و شێوازی ژیانی دادەنرێ. ئاین یەکێکە لەو هۆکارە دیاریکراوانەی کە یارمەتیی تاك دەدات بەسەر گرژی و کێشمەکێشەکانیدا زاڵبێت، چوونکە بەدرێژایی سەردەمە جۆراوجۆرەکانەوە یارمەتیی تاکی داوە بۆئەوەی رووبەڕووی ستەم و داپڵۆسین ببێتەوە. لەبەرئەوە چەندان هەوڵ بۆ دارشتنی زۆرێك لە بنەمای ئاینی دراوە لە چوارچێوەیەکی دەروونیدا، دەتوانین بەم دەستەواژەیەی موور گوزارشت لەو مەسەلەیە

بکــەین:(ئــەم هەوڵــە دەروونیانــەی کــە ڕەگوڕیــشەیەکی ئاینییــان هەیــە مرۆڤایــەتیی ڕزگاردەکەن).

بەڕاستی ئێستە ئێمە لە قەیراندایین. لە ڕابردوودا کاتێ هاووڵاتییەك دووچـاری شـڵەژان و شپرزەبوونەکانی هەڵچوونببوایە پێماندەگوت: **تۆ پێویستت بە چارەسەر هەیە.** بـەڵام ئیـدی ئێستە بۆمان روونبوویـەوە کـە خـودی هۆکارەکـانی چارەسـەری دەروونـیش پێویـستیان بـە چارەسەری دەروونیی هەیە، چوونکە کاریگەرییەکی کـەمی بەسـەر چارەسـەرکردنی دەروونـە شڵەژاوەکان هەیە و ژمارەی نەخۆشەکانیش رۆژبەرۆژ لە زیادبووندان کە ئەمەش جێگەی داخو سەرسوڕمانە. بۆیـە پێویـستە چـاوێك بـە شـێوازەکانی چارسـەردا بخشێنینەوە بـۆ ئـەوەی رێگەیەکی نوێی دەربازبوون بدۆزینەوە.

مادام کەسانی بواری چارەسەری دەروونیی بە گشت شێواز و پسپۆڕییە جیاجیاکانیانـەوە، بەهەمان شێواز چارەسەری نەخۆشەکانیان دەکەن و بەردەوام ئەو قسەیە دەڵێنەوە: گشت ئـەو شتانەی کە نەخۆش پێویستیی پێیان هەیە گرنگیدانێکی زۆرە، ئەوا ئەم ڕاوبۆچـوونە دەبێتـە هۆی ئەوەی چارەسەری دەروونیی لە بازنەیەکی بەتاڵدا بخولێتەوە و نەخۆش بخاتە نێو قووڵایی بەدبەختی و نەهامەتیی لە ژیاندا و پەناببباتە بەر ڕێگەی پێچاوپێچ و نادروستی ئەو ڕەفتـارە نائاساییانەی کە تەنها نیگەرانی و شڵەژانەکەی پتر دەکەن.

ئەوەی دەمانەوێ جەختی لەسەر بکەینەوە ئەوەیە کە ئێمە لەوپـەڕی ئامادەباشـیداین بـۆ پیشاندان و نمایشکردنی ئەو شێواز و ڕێگە چارەسەرییەی کە لەسـەر بنـەمای کۆمەڵایـەتی و ئاکاری و رووحیی بخەینە ڕوو وەك مورر ستەم نەکەین کاتێ گوتی" شـیکردنەوەی دەروونیـی کارێکی فریشتەییانە نییە، بەڵکو شێوازێکی شەیتانییە و ڕێگـەی دەربـازبوون نییـە، بەقـەد ئەوەی هۆکارێکی بەکۆیلەکردنە.

کۆی مەبەستی ئێمە لەو هەوڵە سادەیەدا ئەوەیە شـێواز و ڕێگەیـەکی چارەسـەری ئـەوتۆ بخەینە ڕوو کە پشت بە هۆکارەکانی کۆمەڵایەتی و ئاکاری و رووحی ببەسـتێ. بـەکارهێنانی ئەم ڕێگەی چارەسەرە پێویستی بە باوەڕی چارەسەرکار و ڕۆشنبینی و بەرچاوڕوونی و توانـای

باوەڕپێهێنان و سرووبەخشین و هاوبەشیی ویژدانیانەوە هەیە... ئەمەیش مانای ئەوەیە کە بەکارهێنانی تەنها تایبەت نییە بە ژمارەیەکی کەمی کەسەکان، بەڵکو مامۆستا و ڕێنماکارو پیاوانی ئاینی و چارەسەرکاری دەروونیش دەتوانن بەکاریبهێنن.

بەراوردکردنی چارەسەری دەروونیی ئاینی و چارەسەری دەروونیی دونیایی[١]

شیکردنەوەی دەروونی و هۆکارەکانی دیکەی چارەسەری هاوچەرخانە بە (چارەسەری دەروونیی دونیایی) ناودێر دەکەین، چوونکە پشت بەو شێواز و چەمکانە دەبەستێ کە مرۆڤ دایهێناون، بەلاّم شێواز و ڕێگەکانی چارەسەری دەروونیی لەبنەڕەتەوە پشت بە بنەما و ڕێبازەکانی رووحی و ئاکاریی وەك: تۆبەکردن و پەشیمانبوونەوە و داوای لێخۆشبوون و بەهاکانی رووحی و سۆزەکانی ئاینیی دەبەستێ.

چارەسەری ئاینی بە ڕێژەیەکی گەلێ زۆر پشت بە ڕێنماییکردن و بەرچاورۆوونکردنەوەی تاك و خۆناسی و خواناسییەکەی و بەها و بنەماکانی رووحی و ئاکاریی دەبەستێ. ئەم ناسینە (نادونیاییە) فرە لایەن و ڕەهەندە بە مەشخەڵی روونکردنەوەی ڕێگەی تاك دادەنرێ و لەهەمبەر خۆی و کار و ڕەفتار و هەڵە و تاوان و شێوازەکانی گونجانی لەگەڵ ئێستە و ئایندەدا بەرچاو روونییەکی باشتری پێدەبەخشێ.

ڕێبازی ئاینی و دونیایی لە شڵەژانی کەسێتیدا دان بە بوونی کێشمەکێشێکی دینامیکیدا دەنێن، بەلاّم ئەم دوو ڕێبازە لە سەرچاوەی سەرهەڵدانی ئەو کێشمەکێشەدا بیروڕایان جیاوازە، بۆنموونە: فرۆید کە یەکێکە لە کەسانی سەر بە ڕێبازی ئاینیی، بیردۆزەکەی خۆی لەبارەی کێشمەکێشەوە، لەسەر بنەمایەکی بایۆلۆژیی ڕەمەکیی بونیادناوە، بەلاّم ڕێبازی ئاینیی بیردۆزی خۆی لەمەڕ کێشمەکێشەوە لەسەر بنەمایەکی رووحیی و ئاکاری و مرۆیی بونیادناوە، وەك کێشمەکێشی نێوان چاکە و خراپە و رووناکی و تاریکی و هەروەها لەنێوان بەها و سۆزە ئاینی و ئاکارییەکان و خەڵەتاندنەکانی شەیتان.

---

١ The Crisis Psychiatry and Religion

بە راوبۆچوونی فرۆید پێکهێنەرەکانی رەمەکییەکانی (ئەو) بەردەوام لـە هـەوڵی ئـەوەدان گوزارشت لەخۆیان بکەن، بەلاّم (من) بەردەوام وەك بەرگریکردنێك لە کەسێتی و هەوڵدان بـۆ گونجاندنی لەگـەڵ دۆخـە باوەکـانی کۆمەڵگـە دژی (ئـەو) دەوەسـتێتەوە، لەمەیـشدا و لـە جیاوازی و دژبوونی ئەرکی هەر یەکێکیاندا کێشەیەکی ناوەکی لە قووڵایی دەروون و نەسـتدا سـەرهەڵدەدات. وەك دەشـزانین، کێشمەکێـشەکە لـەنێوان هێـزی قەدەغـەکار و لایەنـە رەمەکییەکانی نەست و گوزارشتکردیان دروستدەبێت، ئەو هێزە قەدەغەکارانە کە خۆیـان لـە (من)دا دەبیننەوە، بەردەوام ترسی ئەوەیان هەیە لەلایەن خولیـا و ئـارەزووە رەمەکییـەکانی (ئەو)دا تێکوپێك بشکێنرێن، هەربۆیە لە نیگەرانییەکی بەردەوامدا دەژیێت.

بەلاّم کێشمەکێش بەپێی ئەو ئاراستەیەی ئێمە لەم کتێبەدا بانگەشەی بۆ دەکەین، لەگـەڵ بیردۆزەکەی فرۆید لەمەڕ کێشمەکێشدا جیاوازە. ئەو کێشمەکێشەی ئێمە باسیدەکەین لەنێوان خولیا رەمەکییەکان و کۆمەڵگە و دابونەریت و پێوەرەکاندا نییە، بەڵکو کێشمەکێشی نێـوان تاك و دەروونی خۆی و نێوان تاك خودا و تاك و ئاینەکەیەتی.

چارەسەری دەروونیی ئاینیانـە، لـە دەرگـەکانی نەسـت نـادات و بـاوەڕی بـە چـەپاندنی خولیاکانی رەمەکیی نییە. چارەسەر بە بۆچوونی ئەم قوتابخانە ئاینییە کە لە بناغـەوە پـشت بە چەمکی نیگەرانی دەبەستیّ، کردەی چارەسەرکردن و ئاراستەکردن و پـەروەردە و فێرکـردن دەبێتە خاڵە گرنگەکانی چارەسەر. چارەسەری دەروونـی بـەڕای کەسـانی سـەربە قوتابخانـەی ئاینی بریتییە لە کردەیەك کە ئامانجی گەشەپێدانی هێزە بونیادنـەرەکانی دەروونـی مـرۆڤ و گێڕانەوەی لەخۆوەیی (تلقائیە) و بەهێزکردنی باوەڕبەخۆبوونیەتی.

هەنگاوەکانی چارەسەری دەروونیی ئاینیانە:

بەپێی ئـەم رێبـازە چارەسـەری دەروونیـی بـە پێڕەوکردنـی کۆمـەڵێك بنـەما و رێـسای چارەسەریی دەبێت کە هەر هـەموویان لـەخۆگری کۆمـەڵێك شـێواز و رێکخـستنی تـەواوی چارەسەرن، ئامانجیشیان رزگارکردنی کەسە شڵەژاوەکەیە لە هەستکردن بە گوناه، هەستکردن بە گوناهیش دەبێتە هۆی هەڕەشەکردن لە ئاسایش و ئارامییەکەی و وای لێـدەکات بـەردەوام لەنێو گێژەلووکەی مەترسیدا بژیێت. ئەم هەستکردن بە گوناهە مەترسـیدارترین شـتێکە کـە

دووچاری دەروون دەبێتەوە. شیلزی شاعیری ئەڵمانی لە شانۆییەکەی خۆی (بووکی مسینا)دا دەڵێ: ئەگەر هەستکردنی بە گوناه بەسەر مرۆڤدار زاڵبێت، ئیدی ژیانیش هیچ مانای نامێنێ و بەهای خۆی لەدەستدەدات).لێرەوە خاڵی دەستپێکردنی چارەسەری دەروونیی ئاینیانە دەستپێدەکات کە تەوەر و سەرگەی نیرۆسیس(شڵەژانی دەروونی) بریتییە لە گوناهکردن و هەستکردن بە گوناهکاری.. ئەم بیردۆزەش بە (بیردۆزی گوناهکاریی لە نیرۆسیس) دادەنرێ کارکردن بۆ کەمکردنەوەی ئاستی توندوتیژیی هەستکردنە بە گوناه کە بەهۆی ئەنجامدانی هەڵەیەکەوە هاتووەتە ئاراوە کە بنەماکانی ئاکار و ئاینی پێشێلکردووە، ئەمەیش لە رێگەی یارمەتیدانی کەسی گرفتار بۆ داننان بە گوناه و هەڵەکانی دێتەدی.[1]

گرنگیی دانپێدانان لە کردەی چارەسەرکردندا:

ئەو مەسەلەیەی کەوا کۆی زانایان لەسەری رێککەوتوون ئەوەیە کە مرۆڤ هەست بە بێزاری‌و جاڕسبوون و شڵەژانی گیان و ئەقڵی و ماندووبوونی جەستەیی دەکات، تا ئەو کاتەی دەرفەتی

گوزارشتکردنی ئەو بیرۆکانەی دەبێت کە ئازاری دەدەن و خەو لە چاوی دەتۆرێنن. زەقترین ئەو تاقیکردنەوە رەفتارییانەش کە مرۆڤ دووچاری هەستکردن بە سەرشۆڕی و بێ ئابڕوویی دەکەن، هەستکردنە بە گوناهکاریی، ئەم تاوان و گوناهکارییەش لە کرۆکەوە لەو شتە جیایە کە پێی دەگوترێت(گوناهکاریی خەیاڵی یان وڕێنەیی) کە لەدۆخە توندەکانی غەمۆکیدا دەبینین.

---

١ واباشترە بەر لەم هەنگاوە شرۆڤەیەکی سەرەتایی مێژووی ژیانی کەسە گرفتارەکە و ئەو هۆکارانە بکرێ کەوا کاریگەرییان لێیکردووە، بەمەرجێ دەبێ ئەم شتانە لەخۆی بگرێ: مێژووی تەشەنکردنی نەخۆشییەکە، شیاندنی خانەوادەیی و کۆمەلایەتیی و پەیوەندیی بە هاوڕێیان و راوبۆچوونی خەڵك لەبارەی خودی کەسەکە و راوبۆچوونی خۆی لەهەمبەر خۆیدا. مەبەست لەو لێکۆڵینەوە سەرەتاییەش بریتییە لە زانین و ئاشنابوون بە شێوازەکانی خۆگونجاندنی کەسی گرفتار لەگەڵ خۆی و کەسانی دەوروبەری.

هەستکردنی بە گوناهکاری وا لە خود دەکات هەست بـە تـۆقین و هەڕەشـە و مەترسـیی بکات، ئەم هەستوسۆزانەش دەبنە هۆی پەیداکردنی ناهاوسەنگیی ئەقڵی.

بۆیە زۆر پێویستە کە پەیوەنـدیی و گوزارشـت و ئاشـکراکردنی شـتەکانی نێـو دەروونـی نەخۆش ئەنجام بـدرێ، ئەمـە زۆر لـەوە گـرنگترە تـەنها لـە پاڵنـەرەکانی ئـەو نەهامەتییـە تێبگەین و شرۆڤەی دینامیکیەتەکەی بکەین هەروەك چۆن لە ڕێبازی فرۆیددا دەگیرێتەبەر.[١]

گرنگترین شتێك کە چارەسەرکردنی دەروونی لـەو ڕێبـازە ئاینیـەدا پـشتی پێدەبەسـترێ، یارمەتیـدانی تاکەکەسـە بـۆ داننـان بـە تـاوان و گوناهـەکانی. چـوونکە ئـەم دانپێدانانـە هاوسەنگی و دڵنیایی بـۆ دەروونـی شـڵەژاو دەگەڕێنێتـەوە. بـە بـاوەڕی ئێمـە ئـەم ڕێگـەی چارەسـەرە زۆر بـەو چارەسـەرە دەروونییـە دەچـێت کـە بـە (بەتاڵبوونـەوە) دەچـێت، لـە بەتاڵکردنەوەکەشدا فرۆید ڕێبازی گێڕانەوە یان هێنانەوەی ئازادانەی داهێناوە کە خۆی لەوەدا دەبینێتەوە داوا لە نەخۆش بکرێ بەبێ هیچ کۆتوبەندێك باس لە هەموو ئەو شتانە بکات کـە دێنە ئەندێشەیەوە دوای ئەوەی لە ژوورێکی کەمێك ڕووناك و دوور لـە ژاوەژاو رادەکـشێت و بەپێی توانا دەرفەتی خاوبوونەوەی بۆ دەڕەخسێنرێ.

---

[١] هەستکردن بە گوناهکردن لەلای فرۆید دەگەڕێتەوە بۆ حەزە قەدەغـەکراوەکانی وەك عیـشقی مـرۆڤ لەهەمبەر دایك(گرێی ئۆدیپ)، و ئەم هەستە بە هۆیە گرنگەکانی دروستبوونی نیرۆسیس دادەنێـت و زۆربەی جار پێویستی بە دانیشتنی دووروودرێژی نێوان نەخۆش و شیکەرەوەی دەروونیی هەیە.

هەستکردنی تاك بە گوناهکردن، بەبۆچوونی فرۆید پەیوەندیی بە ئایندەوە هەیە نەك رابردوو.. واتا ئەو مەسەلانەی پەیوەندییان بەو خولیا و حەزانەوە هەیە کە تاك دەیەوێ ئەنجامیان بدات، بەڵام ناوێرێ بیانکات. بەڵام کەسانی سەر بە قوتابخانەی ئاینی پێیانوایە کە هەستکردن بـە گونـاە پەیوەنـدیی بـە مەسەلە و ڕووداوەکانی رابردووەوە هەیە(واتا ئەو رەفتارانەی تاك لە رابـردوودا ئـەنجامی داون). لـەم گۆشەنیگایەوە و بەپێی بۆچـوونە ئاینییەکانـەوە، هەسـتکردن بـە گونـاە پەیوەنـدیی بـە چـەپاندن و پەکخستن و بێبەشبوونەکان و رەفتارە ناکۆمەڵایەتییە نا ئاکارییەکانەوە نییە کە تاك شاردوویەتییەوەو دانی پێدانەناوە..بەڵکو گوناهێکی راستەقینەیە و ساختە نییە.

ئاراستە و مامەڵەی چارەسەرکار لەهەمبەر دانپێدانانی نەخۆشدا چییە؟

١) دەبێ چارەسەرکار بە دڵێکی فراوانەوە مامەڵە لەگەڵ نەخۆش بکات کاتێ دان بە هەڵە و تاوان و گوناهەکانی خۆی دادەنێت.

٢) دەبێ هەڵوێستی چارەسەرکار لەهەمبەر ئەو دانپێدانانە بێلایەنانە بێت.

٣) هەروەها نابێ راوبۆچوونەکانی لەهەمبەر کەسی گرفتاردا مۆرکی سەرکۆنەکردن و بڕیاردان و نارەزایی هەبێت.

٤) نابێ چارەسەرکار کارێکی وەها بکات کە نەخۆشەکە هەستبکات بۆ سزادان و دادگاییکردن هاتووە.

هەروەها دەبێ چارەسەرکردنەکە ئاراستەی بۆچوونەکانی نەخۆش بکرێ لەهەمبەر خودی خۆی، نەك ئاراستەی کەسەکە و گوناهەکانی بکرێ...(چوونکە ئەو کەسانە قێز لە خۆیان دەکەنەوە و خۆیان دەبێزرێنن و بۆچونیان وەهایە کە کەسێکی باش نین) لەبەرئەوە دەبێ قۆناغە یەکەمەکانی چارەسەر بریتیبێت لە یارمەتیدانی (کەسی نیرۆسیسی) بۆ دووبارە ئاشتکردنەوە و رازیبوون و پەسندکردنەوەی خۆی، خۆشەویستنەوەی خودی خۆی، هەروەها دەبێ ئێمەش قبولّی بکەین و بەپەسندی لەقەڵەم بدەین و کار بۆ ئەوە بکەین خۆشمانبوێت و هەستبکەین پێیەوە پەیوەستین. دەبێ ماوەماوەش ئەوە بخەینە ئەندێشەیەوە کە ئێمە لە بنەڕەتەوە کەسانی باشین، بەڵام ئەوەی تێکماندەدات ئەو شارەزایی و ئەزموونانەن کە لەکاتی مامەڵەکردنمان لەگەڵ خەڵکانی دیکە فێریان بووین.

خاڵێکی دیکەی چارەسەر هەیە کە وەك خاڵەکانی دیکە گرنگە، ئەویش ئەوەیە کە دەبێ لەلایەن خۆمانەوە هانی کەسە گرفتارەکە بدەین کە گوناه و هەڵەکانی خۆی قبولّ بکات. ئەم هەنگاوە بەشێوەیەکی ناراستەوخۆ دەبێتە هۆی ئەوەی خودی خۆی قبولّبکات، دوای ئەوەی رقی لێی دەبوویەوە و دەیبێزراند. ئەم وەرچەرخانی هەستوسۆزە، یارمەتیی چارەسەرکار دەدات لە دۆخی زاڵی بێزارندن و رقبوونەوە لەخود و کەمتەرخەمی و ئازارەوە، بیخاتە دۆخێکی دیکە کە بە سەربەستی و رێزگرتن لەخود و ئاشتەوایی دەناسرێتەوە. ئەم قۆناغەی

چارەسەر، خاڵی دەستپێکردنی قۆناغێکی دیکەیە کە تیایدا دەتوانێ باس لە کارە تەرسەیی و هەڵە و هەوڵە کەمەکانی خۆی بکات بۆئەوەی نەکەوێتە نێو هەڵە و تاوان و گوناهکارییـەوە. ئەم جۆرە گوزارشتە زۆر بەو دۆخـە دەچـێت کـە لـە ئـاینی مەسـیحیەتدا بـە (دانپێـدانان) ناودێرکراوە. لە لاپەڕەکانی داهاتووشدا کـردە ئـەقڵی و دەروونییـەکانی وەك: پاکبوونـەوە و پەشیمانبوونەوە لە گوناهکاری و حەزی تۆبەکردن و لێخۆشـبوون ڕووندەکەینـەوە. کـۆی ئـەم مەسەلانەش چەند ئاراستە و ڕەهەندێکن کـە ویـژدان میـانڕەوتر دەکـەن و زیـاتر لێبـوردەی دەکەن.

بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دەبێ ئەوەشی بۆ زیادبکەین کە تاك ناتوانێ بگاتە ئەم دۆخە نوێیەی ئاشتەوایی لەگەڵ خود، تەنها لەو کاتەدا نەبێ هێزێکی پێویستی هەبێ بۆئەوەی خودی خـۆی قبووڵ بکات، ئەمەیش بەهۆی ئەو گۆڕانکارییانە دەبێت کە بەسەری دادێـت و وای لێـدەکات بتوانێ دان بەهەڵەکانی خۆیدا بنێت.

نموونەیەك لەم بارەیەوە دەهێنینەوە:

لێرەدا باس لە کەسێك دەکەین کە هەستیدەکرد گوناهێکی زۆر مەزنی کردووە، هـەروەها باس لەو قۆناغانەش دەکەین کەوا کەسـەکە لـەکاتی دانپێدانانـەکانی لـە میـانی دانیـشتنە دوورودرێژەکانی چارەسەردا گوزەری پیایاندا کردووە، ئەم نموونەراستەقینەیە لە کتێبی:

Stanadel- Corsini(١٩٥٩):Critical Incidents in Psyehotherapy

وەرگیراوە. پوختەی بەسەرهاتەکە بەم شێوەیەیە:

ج.... کـچێکی نۆزدەسـاڵیی بـوو، قوتـابیی کۆلێـژبوو. گرفتـاری بێزاربـوون و و حـەزی گۆشەنشینی و هەسـتکردن بـە تەنگـەتاوی و غـەمۆکی ببوویـەوە، ئـەم دۆخانـەیش هێنـدە بەسەریدا زاڵبوون کە نەیاندەهێشت لەسەر هیچ کارێك بەردەوام بێت، هەروەها هەسـتی ڕێـزو بەها و مافی لەدەستدابوو.

ج لە دانیشتنە یەکبەدوای یەکەکانی چارەسـەرکردن ئامـادەبوو، لـەکاتی دانیـشتنەکاندا باسی لە منداڵیی خۆی و ئەو گرفتانە دەکرد کـە لـەنێوان دایبـابی ڕوویـان دەدا و دواتـر بـە

جیابوونەوە و دەستلێکبەردانی هەردووکیان کۆتایی هاتبوو، ج لەوکاتیدا تەمەنی سێزدە ساڵ دەبێت.

ئەوەی دەکرێ ئاماژەی پێبکەین ئەوەیە کە کچەکە لە دانیشتنەکانی یەکەمدا لەگەڵ کەسی چارەسەرکاردا زۆر بەتەقیە و ئاگاییەوە قسەی دەکرد. لە دانیشتنێکدا(رێك لە دانیشتنی هەشتەمدا) کاتێ چارەسەرکارەکە تەماشای کاتژمێرەکەی خۆی دەکرد، بۆئەوەی بەکچەی پیشان بدات کە کاتی دانیشتنەکە کۆتایی هاتووە، کچەکە چەند هەنگاوێکی قوڕسی بەرەو دیوارەکە هەڵێنا بۆ ئەوەی پاڵتۆیەکەی خۆی هەڵگرێت و بڕوات، کتوپڕ لەرزی و لە پڕمەی گریانی دا و فشاری دەخستە سەر دەستەکانی و لە دیواری دەنواڕی، دواتر جەستەی بەرەو چارەسەرکار لاربوویەوە و دوای کەمێك ئەم گفتۆگۆیە لەنێوانیاندا بەڕێوەچوو:

چارەسەرکار: بۆ دەگریت؟

نەخۆشەکە: (دوای ماوەیەك بێدەنگی) من لەسەر دیوارەکە دووچاو دەبینم چاودێریم دەکەن... یەکێکیان شەڕخواز و ئەوی دیکەشیان چاکەخوازە... لەسەر دیوارەکەدا وێنەی گوڵێك هەبوو ... من روخساری دایکم و داپیرەم دەبینم.. ئەوان هۆشداریم پێدەدەن و پێمدەڵێن بەسەر خۆتدا زاڵبە... من رقم لێیان دەبێتەوە.

چارەسەرکردن بەردەوام بوو و دانیشتنەکانیش بەدوای یەکتریدا دەهاتن، وردەوردە پەیوەندیی چارەسەر دروستدەبوو و (ج) دەستی بە دانپێدانانکرد و گوتی: من لە بچووکیمەوە پەیوەندیی سێکسیم لەگەڵ باوکمدا هەبووە.. ئەم رەفتارەش ئازارمی دەدا و ئەو هەستەی لەلام دروستکردبوو کە من چەپەڵم. من ئەو پەیوەندییەم لە دایکم و داپیرم دەشاردەوە و لەلای هیچ کەسێك نەمدرکاندووە.. تەنانەت نەمدەویست لەگەڵ باوکیشم باس لەو مەسەلەیە بکەم.

کاتێ (ج) لە دانپێدانانەکانی خۆی بوویەوە، بە خاوبوونەوەوە لەسەر قەنەفە دانیشت(چوونکە بەپێوە دانی بە راستییەکان دەنا)، دواتر تەماشای چارەسەرکارەکەی کرد و گوتی:

دانبەوەدا دەنێم کە ئەوە یەکەمین جارە وا بەڕوونی دەتبینم؟! شاردنەوەی ئـەم پەیوەندییـە کاریگەرییەکی خراپی لە ژیانم کردووە، من لەلای تۆ نەبێ، لای هیچ کەسێکی دیکە تەنانەت لای دایکیشم باسم نەکردووە... دواتر درێژەی پێدا و گوتی: مـن لـەوە زیـاتر هـیچ شـتێکی دیکەم نییە پێتی بڵێم.. من هەست بە شەکەتبوون دەکەم، بەڵام دێمـەوە لات، وەلێ دەترسـم تۆ رازی نەبیت لەسەر بەردەوامبوون لەچارسەرکردنم.

لێدوانی چارسەرکار:

—دانپێدانانی کچەکە بە گرفتەکانی گەورەترین کاریگـەریی ئـەرێیی بەسـەر پێـشکەوتنی کردەی چارەسەرکردندا هەبوو.

— کچەکە دانی بە راستییەکانی ژیانیدا نەنا، تەنها لەو کاتەدا نەبێ کە دڵنیـابوو لـەوەی ئەو جێگرەوەی باوکە (چارەسەرکار) وەك باوکی خۆی گەندەڵ و بەد نییە.

— قبوڵکردنی خودی کەسـەکە و هەڵـە و لادانـەکانی لەلایـەن چارەسـەرکارەوە، وایکـرد کچەکە بگەڕێتەوە سەر خودی راستەقینەی خۆی.

— شـێوازی رەفتـارکردنی چارەسـەرکار لەگـەڵ کـچەکە، لەسـەر بنـەمای چـاکترکردن و ریفۆرمەوە بە ڕێوەدەبرا، نەك لەسەر بنەمای سەرزەنشتکردن.

چارەسەرکارەکە توانی وا لە کچەکە بکات گوناه و هەڵەکەی خـۆی قبوڵبکـات، جـا لـەم قۆناغەی چارەسەرکردندا تـوانی لـە دۆخـی خـۆ ئـازاردان و هەسـتکردن بـە گوناهکـاریی و بێزراندنی خودەوە، بەرەو دۆخێکی نوێی سەربەستی و رێزلـەخۆگرتن و دڵنیـایی و ئاسایـشی دەروونیی بچێت.

هەنگاوی دووەمی چارەسەرکردن:

تۆبەکردن و پەشیمانبوونەوە:

باسمان لـە دانپێـدانانکرد، وەك هـەنگاوی یەکـەمی چارەسـەری دەروونـی. بـەلاّم لێـرەدا مەسەلەیەکی گرنگ رووبەڕوومان دەبێتەوە، ئەویش ئەو پرسـیارەیە: ئایـا تـەنها دانپێـدانان بەسە بۆ چارەسەرکردن؟ ئەگەر چاوێك بە دۆخی (ج)دا بخشێنینەوە دەبینین رووبەڕووی هـەمان گرفت دەبینەوە. ئایا کچەکە بەتەواوی چاکبوویەوە؟ ئایا هەست بەگوناهاکردنەکەی لەرەگـەوە دەرکێشرا؟. ئایـا لـەدوای دانپێدانانەکـەی گـشت ئـەو هۆکارانـە سـڕانەوە کـە ژیانیـان لێ تاڵکردبوو؟. لێرەدا هەندێ کەس نـاڕەزایی دەردەبـڕن و گرفتێـك دەخـولقێنن کـە ئێمـە بـەم شێوەیە پوختی دەکەینەوە:

ئەوان دەڵـێن چـۆن هـەر لەگـەڵ داننـانی تـاك بـە نهێنیـی گونـاه و هەڵـەکانی گرفتـە دەروونییەکانی نامێنن؟ ئەو دانپێدانانە بەڕای ئەو کەسە ناڕازیانە هـەرگیز مەبەسـتی خـۆی ناپێکێ، بەڵکو دەبێ بەشێوەیەکی بەربلاّوتر و بە ئاشکرا لەبەردەم خەڵکدا دانبە گوناهەکانی دابنێت، چوونکە گوناه و هەڵەکە رووبـەڕووی کۆمەڵگـە کراوەتـەوە، واتـا دژ بـە یاسـاکانی خواوەندی و یاساکانی مرۆڤ ئەنجام دراوە، لەبەرئەوە دەبـێ دانپێـدانانێکی ئاشـکرای بـەردەم خەڵك بێت.

هەرچۆنێك بێت، ئەوا چارەسەرکارە دەروونییەکان گرنگیی بەم راوبۆچوونە نادەن، چـوونکە بەئاشکرا راگەیاندنی هەڵە و تـاوان و گوناهکـاری بـە مـەرجێکی سـەرەکیی چارەسـەرکردن دانانرێ، بەلاّم ئێمە هێشتا هەر لەبەردەم هەمان ئەو پرسیارەی پێشوودایـن: ئایـا داننـان بـە هەڵە و گوناهکاری بەسە بۆ چارەسەربوونی دەروونە بەئازارەکان؟

وەلاّمی ئەم پرسیارە، نەخێرە. ئەمەش مانای ئەوەیە کە تەنها دانان بەهەڵە هەرگیز بەس نییە بۆ دەربازبوون و چارەسەربوون، لەبەرئەوە، دەبێ کردەیەکی دیکەشی لەگەڵـدا بێـت کـە ئامانجی (پەشیمانبوونەوە expiation)یە لەتاوان و گوناهکـاریی، بەواتایـەکی دیکـە

گەڕانـەوە و رووکردنـە چـاکەخوازییە. کەواتـە وێکـچوونێکی گـەورە لـەنێوان گەڕانـەوە و تۆبەکردندا هەیە، چوونکە تۆبەکردن دەروازە و رێگەی لێخۆشبوونە.

تۆبەکردن:

تۆبەکردن شێواز و میکانیزمێکی پەشیمانبوونەوە و پاککردنـەوەی دەروونـە لـە گونـاه و هەڵەکان. تۆبەکردن دەروازەی لێخوشـبوونە، لەهـەمان کاتیـشدا رێگـە بـە سـڕینەوەی ئـەو هەستوسۆزە ورووژاوانە دەدات کە بەهۆی کارو رەفتارەکانی دژ بە بەها ناکاری و کۆمەلآیەتیو رووحییەکانەوە دروستبووە.

دانپێـدانان وەك هـەنگاوی یەکـەمی چارەسـەر، دەروون دەحـسێنێتەوە و مـەترسـی و هەڕەشەکان لە خودی هەستیی بەدووردەخاتـەوە، بـەلاّم ئـەم حەسـانەوە دەروونییـە کامـل و پایـەدار نابێـت، تـەنها بـەهۆی تۆبەکردنـەوە نـەبێت، ئەمـەیش بـە هـەنگاوی دووەمـی چارەسەرکردن دادەنرێ.

تۆبـەی لـەم شـێوەیە ئـەو هۆکـاری پاڵپـشتیکردنەمان Beinforcement وەبـیر دەهێنێتەوە کە لە کردەکانی فێربووندا روودەدەن. پاڵپشتیکردن لە کردەکانی فێربووندا دەبێتە هۆی جێگیرکـردن و بـەهێزکردنی کاردانـەوە فێرکراوەکـان، هـەروەها دۆخەکـە لـە هەمبـەر تۆبەکردن و کردەکانی چارەسەریشدا (بـەپێی رێبـازی ئـاینی) راسـت دەردەچـێت، چـوونکە هۆکاری جەختکردنەوە و پاڵپشتیکردنی پاککردنەوەی ئەو دەروونەیە کـە بـەهۆی داننـان بـە هەڵە و گوناهەکانەوە هاتووەتەدی.

جا لەبەرئەوەی تۆبەکردن پایەیەکی گرنگی کردەکانی چارەسەرکردنی رێبـازی ئاینیانەیـە، ئـەوا ئـەو باسـانە دەهێنینـەوە کـە لـە قورئـان و بـیروڕای فەیلەسـووفان و بەتایبـەتیش سۆفیگەرەکانی وەك غەزالی تیشکی خراوەتە سەر، دیارە ئەم هەوڵەی ئێمەش بۆ راگەیانـدنی راستییەکەی و پایەکانی تۆبەکردن و مەرجەکانیەتی کـە دەبـێ لـە نێـو دەروونـی تۆبـەکاردا هەبن، ئەم روونکردنەوە و پێزانینە زۆربەی ئەو بیروڕا و چـەمکانەمان بـۆ رووندەکاتـەوە کـە دەمانەوێ لە بواری چارەسەری دەروونیدا جەختی لەسەر بکەینەوە.

ڕاگەیاندنی ڕاستینە(حقیقة)ی تۆبەکردن:

ئیمام غەزالی لەم بارەیەوە دەڵێ: بزانە، کە تۆبە بریتییە لە مانایەك کە لە چوار مەسەلەی وەك زانست و حاڵ و کرداردا یەکدەگرن و پێکدێن.[1]

زانست واتا زانین و دركکردن بە گەورەیی زیانی ئەو گوناهانە، چوونکە گوناه دەبێتە بەربەست لەنێوان بەندە و خۆشەویستەکەیدا، جا ئەگەر بەتەواوی و دڵنیایی زانی وسەداسەد درکی پێکرد، ئەوا دڵ بەهۆی لەدەستدانی دولبەرەوە ئازار دەچێژێ و پێیدەگوترێ ئازارچەشتنی دڵ بەهۆی کارێکەوە کە بووەتە هۆی لەدەستدان و زویربوونی دولبەرەکەی و لێی پەشیمان بووەتەوە، جا ئەگەر ئەم ئازارە بەسەر دڵدا زاڵبوو و لە ئازارەکەی نێو دڵیشدا دۆخێکی دیکە سەری هەڵدا کە پێی دەگوترێ ئیرادە و خواست بەرەو کارێك کە پەیوەندیی بە حاڵ و ڕابردوو و ئایندەوە هەیە. وابەستەبوونی بە حاڵ یان (هەنووکە) بەهۆی وازهێنان لە ئەنجامدانی ئەو گوناهە دەبێت، بەڵام کاری ئایندەییشی بریتی دەبێت لە وازهێنان لەو گوناهەی کە لەهەمبەر دڵبەردا کراوە و تا ژیانی مابێ ناچێتەوە سەری، بەڵام ئەوەی پەیوەندیی بە ڕابردووەوە هەیە ئەوا پێشوازی لەو شتانە دەکات کە لە ڕابردوودا چاکەخوازانە ئەنجامی داون.

ئەمەش مانای ئەوەیە کە (تۆبەکردن) بەڕاو بۆچوونی ئیمام غەزالییەوە سێ پایەی هەیە:

زانینی هۆیەکانی، واتا زانین و دركکردن بەو هەڵە و گوناهانەی تاك ئەنجامی داون لەگەڵ ئاستی ئەو زیانانەی کە تاك لە ئەنجامدانی هەڵە و گوناهەکە بەریدەکەوێت و بە خراپە بەسەر خۆی و ناوبانگەکەی دەشکێتەوە، دواتریش پەیوەندییەکەی بە کۆی خەڵك و موریدەکانییەوە. کەواتە زانین و ناسینی گوناه و هەڵەکان ئەرکە، گوناهیش هەموو ئەو ڕەفتار و گوفتارانەن کە دژ بە ویستی خواوەندن. ئەم زانینە دۆخێکی دەروونیی دەخولقێنێ کە بە نەبوون (عدم) و

---

[1] لە کتێبی (احیاء علوم الدین) نووسینی العلامة الاءمام حجة الاسلام ابی حامد محمد الغزالی – الجزء الرابع، وەرگیراوە.

ئازار دەناسرێتەوە. ئەم هەستی پەشیمانبوونەوەیە، پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێت بەرەو چاکە هەنگاو هەڵێنێ، ئەم رووگەگیرییەش وەدینایەت تەنها بە وازهێنان لە گوناه نەبێت.

ئەو مەرجانەی دەبنە هۆی قبوڵبوونی تۆبە:

١) تۆبەکردن دوامەخە، چوونکە مردن کتوپڕ دێت، جا ئەگەر یەکێك بە مکوڕبوونەوە دەستپێشخەری تۆبەکردنی نەکرد، ئەوا دەکەوێتە نێوان دوو مەترسییەوە، یەکێکیان تاریکایی نێو دڵی نوتەکتر دەبێت بە ئەنجامدانی کاری خراپ و گوناهەوە ئەوسا گوناهکاری دەبێتە خووخدە و ئاین و هەرگیز ناتوانرێ لابرێ، دووەمیش، کاتێ نەخۆشی و مردن کتوپڕ بەسەریاندادا، دەرفەتی سڕینەوەی گوناهەکان و تۆبەکردنی نابێت.

٢) نابێ تۆبە بە زوبان بێت، بەڵکو دەبێ بە باوەڕو دڵ بێت، هیچ تۆبەیەك راست و پتەو نابێ و لە بەندە وەرناگیرێ ئەگەر بە باوەڕ و لەنێو دڵەوە نەبێت.

٣) بەردەوام ملکەچیکردن بۆ خودا و پایەداربوون لەسەر رێبازی ئاینی و وازهێنانی یەکجارەکی لە خراپەکاری و گوناه.

٤) دەبێ تۆبەکردن پەشیمانبوونەوە وسڕینەوەی گوناهەکانی تاکەکەس بێت. ئەو چاکانەی بە پەشیمان بوونەوە و سڕینەوەی گوناهەکان دادەنرێن یان دەبێ بەدڵ بێت (بە پاڕانەوە لە خودا بۆ لێبوردن و لێخۆشبوون، هەروەها لەنێو دڵیشیدا نیازی گەیاندنی چاکە بە موسڵمانانو عەزمکردنبێت بۆ ملکەچی پەرستشی خودا) تۆبەکردنی بە زوبانیش بریتییە لە داننان بەو ستەمکردن و داوای بەزەیی خوداکردن (استغفار) و دەبێ بڵێ: خودایە، من ستەمم لەخۆمکرد و کاری بەدم کرد لە گوناهەکانم خۆشبە، یانیش بە خێرو سەدەقە و جۆرەکانی پەرستش و رۆژوگرتن و نوێژکردنی دوای گوناهکردن بێت.

باسکردنی جۆرەکانی ئەو بەندانەی تۆبەی خۆیان ناشکێنن:

غەزالی لە کتێبەکەی خۆی (احیاء علوم الدین) دا دەڵێ:

بزانە کە تۆبەکاران چوار جۆرن:

١) **چینی یەکەم:** ئەو چینە گوناهکارەن کە تۆبە دەکەن و لەسەر راستەڕیی تۆبەکردن دەمێننەوە و تا کۆتایی ژیانیان وتەگبیر لە زێدەڕۆیی رەفتارەکانی خۆیان دەکەن و هەرگیز حەز بە تۆبە شکاندن و سەر لەنوێ گوناهکردنەوە ناکەن و بیری لێناکەنەوە... ئەوە مانەوە و پایەدارییە لەسەر تۆبەکردن، ئەم جۆرە لە چاکەکاریدا دەستپێشخەری دەکەن و خراپەکانیان بە چاکە دەگۆڕنەوە ناوی ئەم تۆبەیە تۆبە نەشکێنییە (التوبە النصوح). ناوی ئەم جۆرە دەروونەش(دەروونی دڵنیا و سەلارە کە بە رەزامەندییەوە دەگەڕێتەوە لای خودا.

٢) **چینی دووەم:** تۆبەکارێکە کە بەهۆی دایکی ملکەچی و پەرستنەکانەوە رێگەی راستڕۆیشتن و سەرراستیی گرتووە و گوناه و تاوانە گەورەکانی واز لێهێناوە، بەڵام بە ئاسانی لەدەست ئەنجامدانی چەند گوناهێك دەرباز نابێت کە بەسەریدا زاڵدەبن، گوناهەکانیش بە ئەنقەست ناکات، بەڵکو لەرەوتی ژیان و هەلومەرجەکانی دووچاری گوناهکردنەکان دەبێ بەبێ ئەوەی پێشوەخت بڕیاری لەسەر دەبێ و خواستی گوناهکردنی هەبووبێ، بەڵام هەرچەندە رووبکاتەوە گوناهکردن سەرکۆنەی خۆی دەکات و پەشیمان دەبێتەوە و داخ و خەفەت دەخوات و دووبارە خۆی کۆدەکاتەوە تاکو لەو شتانە خۆی بەدوور بگرێ کە دووچاری گوناهی دەکەن. ئەم جۆرە دەروونەش ناوی دەروونی سەرزەنشتکارە (النفس اللوامە) چوونکە سەرکۆنەی خاوەنەکەی دەکات لەوەی کە کاری نابەجێی کردووە بەبێ ئەوەی پێشوەخت خواستبێتی ئەنجامیان بدات و هەڵیانسەنگێنێ و مەبەستی بووبێ، ئەمەیش پلەوپایەیەکی بەرزە، ئەگەرچی لە چینی یەکەم نزمترە، لە زۆربەی دۆخەکاندا لە تۆبەکارانە، چوونکە بەدخوازیی لەگەڵ قوڕیی ئادەمیزاد دا شێلدراوە و زۆر بەکەمی دەتوانێ خۆی لێ راپسکێنێ، بەڵکو دەبێ ئامانجی هەوڵەکانی بریتی بێت لەوەی لایەنی خێری بەسەر لایەنی بەدی زاڵبێت بۆئەوەی تای تەرازووەکەی بە چاکە قوڕس بێت، بەڵام هەوڵدان بۆ ئەوەی تای تەرازووە پڕ لە

خراپییەکەی هیچی تیادا نەبێت، ئامانجێکی زۆر دوورە و کەم کەس هەیە پێی بگات، ئەو جۆرە کەسانە خودا بەڵێنی باشی پێداون، خودا لە قورئاندا دەفەرموێ:

(الذين يجتنبون كبائر الاثم والفواحش الا اللمم ان ربك واسع المغفرة). هەروەها پێغەمبەر د.خ دەفەرموێ: (خياركم كل مفتن تواب). لەگێڕانەوەیەکی دیکەدا هاتووە ((المؤمن كالسنبلة يضيء احيانا و يميل أْحيانا)) لە گێڕانەوەیەکی دیکەدا هاتووە (لابد للمؤمن من ذنب يأْتية الفينة بعد الفينة) . گشت ئەمانە بەڵگەی یەکلاکەرەوەن کە ئەم کەمە گوناهە لە تۆبەکردنەکە کەم ناکاتەوە و نایشکێنێ.

٣) **چینی سێیەم:** ئەو کەسانەن کە ماوەیەك تۆبە دەکەن و بە پایەداریی دەمێننەوە، بەڵام دووبارە مگێز و حەزی ئەنجامدانی هەندێ گوناه بەرۆکیان دەگرنەوە، ئەویش بە مەبەست و بڕیاری پێشوەخت حەزە گوناهەکە دەکاتەوە، چوونکە ناتوانێ بەسەر حەزەکانی خۆیدا زاڵبێت، بەڵام لەگەڵ گوناهەکانیشیدا لە پەرستن بەردەوام دەبێت و چەندان گوناهی دیکەش وازلێدێنی و کە زۆر زۆر بەهێزن، بەڵام یەك دوو مگێز و حەز زۆر بەسەریدا زاڵدەبن و ناتوانێ بەرزەفتیان بکات، لەهەمان کاتیشدا داوا لە خودا دەکات توانای پێببەخشێت بەسەر ئەو یەك دوو مگێزەشدا زاڵیبکات و لێیانی دوور بخاتەوە، ئەمەیش لەدوای تێرکردنی حەزەکەی دەبێت. لە دڵی خۆیشیدا دەڵێت: خۆزگە ئەم گوناهەم نەکردبایە، بۆیە چیدی نایکەم و تۆبە دەکەم و بە هەوڵ و کۆششی دەروونی خۆم بەسەریدا زاڵدەبم، بەڵام دەروونی هەڵخەڵتێنەر و رازێنەرەوەی گوناهەکان دووبارە تۆبەکەی پێدەشکێنێتەوە، ئەم جۆرە دەروونەش پێی دەگوترێ (النفس المسوله) وات دەروونی هەڵخەڵەتێنەر و رازێنەرەوەی گوناهەکان، خاوەنەکەشی ئەو جۆرە کەسانەن کە خودا لەبارەیانەوە فەرموویەتی: (وآخرون اعترفوا بذنوبهم خلطوا عملاً صالحاً وآخر سيئاً)

٤) **چینی چوارەم:** ئەو کەسانەن کە تۆبە دەکەن و ماوەیەك تۆبەکانیان رادەگرن، بەڵام سەر لەنوێ دەگەڕێنەوە سەر گوناهکاری، بەبێ ئەوەی تۆبەکردنەوەی بەخەیاڵدا بێت و غەم و خەفەت لە ئەنجامدانی گوناهەکەی بخوات، کوردەواریی گوتەنی مێش میوانی نابێت و

بەردەوام وەك کەسانی بێئاگا نوقمی نێو زەلکاوی مگێـز و گوناهکارییـەکانی دەبێـت، ئـەم جۆرە لە کەسـە پێـداگرەکانن(مـصرین) و دەروونەکەشـیان ئـەو جۆرەیـە کـە بـە دەروونـی فەرماندەر بە خراپـە (الـنفس الامـارة) ناودەبرێـت و کـە لەبەرانبـەر چـاکەکاریدا داخـراوەو ئاقیبەتی دونیا و قیامەتی بەندە بە ویستی خواوەندە، جا ئەگـەر خـودا مـۆری خراپـەی لـە چارەنووسی دا ئەوا بەشێوەیەکی بێسنوور بەدبەخت و بێبەش دەبێت، ئەگەر مـۆری چاکەشـی لە دوا چارەنووسی دا تا دەمرێت، ئەوا ئەگەری ئەوە هەیە لە ئاگری دۆزەخ رزگاربێـت، واتـە بەپێی ویستی خودا دەبێت.

تۆبەکردن لە قورئان و فەرموودەکانی پیرۆز:

خودا بەچەند شـێوەیەك وەسـفی ئـارامگرتووانی کـردووە، تۆبـەش لـە قورئانـدا بەچـەند شێوەیەکی جۆراوجۆر وەسفکراوە... خودا دەفەرموێ:

(وتوبوا إلى الله جميعاً ايها المؤمنون لعلكم تفلحون). ئەمە بۆ گشت کەسێکە.

هەروەها دەفەرموێ: (يا ايها الذين آمنوا توبوا إلى الله توبة نصوحاً).

هەروەها چەند ئایەتێك هەن کە ئاماژە بە باشەی تۆبە دەکەن:

(إن الله يحب التوابين و يحب المتطهرين).

هەروەها پێغەمبەر دەفەرموێ:

(التائب حبيب الله ، والتائب من الذنب كمن لا ذنب له).

هەروەها لە حەسەن دەگێڕنەوە: کە گوتوویەتی:(کاتێ خـودا تۆبـەی ئـادەمی قبـولکرد، فریشتەکان پیرۆزباییان لێکرد و جبریل و میکائیـل سـلاوی خوایـان لێبێـت بـۆی دابـەزین و پێیانگوت: ئەی ئادەم، بە قبولکردنی تۆبەکەت لەلایەن خوداوە چـاوت روون. ئـادەم گـوتی: ئەی جبریل، ئەگەر لەدوای ئەم تۆبەکردنە پرسیارێك هەبێ ئەوەیە کە پایەم لە کوێیـە؟ خـودا سرووشی بە ئادەم بەخشی و پێی فەرموو: ئەی ئادەم، تۆ ماندوویەتی و تۆبەت بە میرات بـۆ نەوەکانت بەجێدەهێڵێت، جا ئەوەی داوای تۆبەم لێبکات، وەلامی دەدەمەوە و داواکـەی لـێ وەردەگرم، ئەوەی داوای لێخۆشبوونیشم لێبکـات، دڵـساردی ناکـەم، چـوونکە مـن نزیـك و وەلامدەرەوەی وەدیهێنەرم.)

لە شوێنێکی دیکەی قورئاندا هاتووە: (وهو الذی یقبل التوبة من عباده و یعفو عن السیئات و یعلم ما یعلمون). لە شوێنێکی دیکەدا هاتووە: (ألم یعلموا أن الله هو یقبل التوبة عن عباده ویأخذ الصدقات، وأن الله هو التواب الرحیم) هەروەها : (التائبون العابدون الحامدون السائحون الراکعون الساجدون الأمرون بالمعروف و الناهون عن المنکر والحافظون لحدود الله وبشر المؤمنین). لە شوێنیکی دیکەدا(واستغفر لذنبك وسبح بحمد ربك بالعشی و الاعبکار). **هەروەها**(تنزیل الکتاب من الله العزیز العلیم، غافر الذنب وقابل التوب شدید العقاب ذی الطول) . لە شوێنیکی دیکەدا: (ربنا لا تؤاخذنا ان نسینا او اخطئنا، ربنا ولا تحمل علینا اصراً کما حملته علی الذین من قبلنا، ربنا ولا تحملنا ما لا طاقة لنا به، واعف عنا واغفر لنا وارحمنا، انت مولانا فانصرنا علی القوم الکافرین).

لێکدانەوەی سایکۆلۆژیی بۆ تۆبە:

گوتمان کە داننان بە هەڵە و گوناه حەسانەوە و ئارامیی دروستدەکات، چوونکە دەبێتە جۆرە بەتاڵکردنەوەیەکی ئەو وزە هەڵچوونیانەی کە فشار دەخەنە سەر دەروون.. جۆرە هێوربوونەوەیەکی هەستوسۆزەکانی هەستکردن بە گوناه لەخۆ دەگرێ کە هەڕەشەن بەسەر مرۆڤی گوناهکار و هەڵەکاردا. بەڵام تۆبەکردن وەك کردەیەکی دەروونی، بریتییە لە چەندان لایەن کە یارمەتیی سەرلەنوێ بونیادنانەوەی کەسێتیی دەدەن، لەو لایەنانە:

١) دەرگەی ئومێد بەڕووی ئەو مرۆڤە نیگەرانانە دەکاتەوە کە گوناه و هەڵەکانیان وێرانیانکردوون و بوونەتە بارێکی قورس کە ناتوانن لە ڕەوتی ژیاندا بەرگەیان بگرن، هەروەها هیوای پاکبوونەوەی دەروون و ئاشتەوایی نێوان بەندە و خوداکەی دەڕەخسێنێ. ئەم هیوایە وای لێدەکات هەست بە حەسانەوەی دەروونیی بکات و بە روانگەیەکی نوێ لە جیهان بنوارێ کە پڕبێت لە گەشبینی و ئەو روانگەیەی بگۆڕی کە پێشتر هەر ڕەشبینی و ترس و ژینەژانی تیادا دەبینی.

٢) تۆبەکردن وادەکات مرۆڤەکان رێز لەخۆیان بگرن، ئەم رێز لەخۆگرتنەش هەستکردنی بە خودی خۆی بەهێزتر دەکات، بەواتایەکی دیکە: دەتوانین بڵێین کە تۆبەکردن دەبێتە هۆی

جەختکردنەوە و سەلماندنی خود، ئەم پاڵنەرەش بۆ دروستکردن و پێکهێنانی کەسێتییەکی دروست و دوور لە شڵەژان زۆر گرنگە.

٣) تۆبەکردن وادەکات تاك رێز لە خودی خۆی بگرێت و پەسندی بکات، چوونکە بەر لە تۆبەکردن بەردەوام لەگەڵ خۆی دەکەوتە کێشە و ململانێ و بەردەوام دەبیزاند و لەپلەوپایە و رێزی خودی خۆی دادەبەزاند بەهۆی هەستکردن بەو گوناه و کارە هەڵانەی ئەنجامی دابوون. ئەو کەسەی خودی خۆی پەسند دەکات و رێزی لێدەگرێت، بەرەو لووتبڵندییەکی ساختە ناچێت، بەڵکو گرفتە کەسییەکانی بە ئازایەتی و شێوەیەکی واقیعیانەوە چارەسەر دەکات و رووبەڕوویان دەبێتەوە. کەسی واقیعیی بەردەوام ئامادەی رووبەڕووبوونەوەی راستییەکانی ژیان و کار و توانا و هەلومەرج و ئەو بوارەیە کە تیایدا دەژییت، جا ئەگەر راستییەکان زۆر ئازاربەخشیش بن. چوونکە لەنێو ئەو ناخۆشی و تەنگوچەڵەمانەدا پاڵنەر و هاندەری کارکردن دەبینێتەوە و لەبەردەم قەیرانەکاندا چۆك دانادات، بەڵکو ئازایانە رووبەڕوویان دەبێتەوە.

٤) تۆبەکردن هەستکردن بە گوناه و ئەو ترسە ناهێڵێ کە کەسی گوناهکار هەستیپێدەکات، چوونکە گوناهکار بەردەوام هەست بە بەدبەختی و گرژی و شڵەژان دەکات، ئەمەیش لە گشت ئەو بوارانەی کەوا کاریان تیادا دەکات گرفتاری شکستی دەکات، چوونکە زۆر دەترسێ لەوەی بەهۆی گوناهبارییەکەیەوە گرفتاری ئازار و هێدمە ببێتەوە.

ئەم هەستوسۆزانە دەتوانن چەند بنەمایەك وەدیبهێنن کە دەبنە چوارچێوەو ئەو رێگەیەی کە تاك دەیگرێتەبەر و بەهۆیانەوە پێشبینیی دەرەنجامەکانی رەفتارەکانی دەکات و بەشێوەیەکی ئەرێیی و تێگەیشتنێکی روونەوە رووبەڕووی هەڵوێستەکان دەبێتەوە.

رۆڵی چارەسەرکاری دەروونیی لەهەمبەر تۆبەدا چییە؟:

ئایا چارەسەرکاری دەروونیی رۆڵی ئەو ئیمام و مەلایانە دەگێرێت کە پێشنوێژی بۆ موسڵمانان دەکەن و ئەو ئایەتانەی قورئانیان بۆ دەخوێننەوە کە سەبارەت بە تۆبەکردن و لێخۆشبوونن؟ یان رۆڵێکی دیکەی هەیە؟

رۆڵی ئەو چارەسەرکارەی کە ڕێبازی چارەسەری ئاینیانە لە چارەسەرکردنی دەروونی نەخۆشەکاندا دەگرێتەبەر، سەداسەدا لە رۆڵ و ئەرکی مەلا و ڕێنماکاران جیاوازە، چوونکە کردەی وەعز و ڕێنماییکردن، کردەیەکی یەك لایەنەیە و تیایدا دەوری مەلا و ڕێنماکاران نەرێییە، بەلاَم نەخۆش لە کردەی چارەسەری ئاینیدا بەشێوەیەکی ئەرێیی لەهەمبەر چارەسەرکاردا دەوەستێ. چوونکە چارەسەرکار لەگەڵ باسکردنی ئەو راستییە ئاینیانەی کە بریتین لە پایەکانی کردەی چارەسەر، لەهەمان کاتیشدا هەوڵ دەدات بەو راستیانە باوەڕی پێبهێنێ.

با نموونەیەك لەبارەی گرنگیی تۆبەکردن لە سەرلەنوێ بونیادنانەوەی کەسێتیدا بهێنینەوە:

کەسی چارەسەرکار سەرەتا گوێ لە دانپێدانانەکانی نەخۆش و گوناهکاری و سەرپێچییە کۆمەلاَیەتی و ئاکارییەکانی دەگرێت. گوزارشتکردنی نەخۆش لەو هەستوسۆزە ئازاربەخشانەیدا لە چارەسەرکردنی دەروونددا کاریگەرییەکی زۆری هەیە، چوونکە ئەزموونی نەخۆش لە گێڕانەوەی هەستوسۆزە ناپەسند و قەدەغەکراوەکانیدا، نەك هەر حەسانەوەی دەروونیی بۆ دەستەبەر دەکات، بەڵکو لەوەشدا سوودی پێدەگەیەنێ کە بیربۆچوونێکی نوێی لەهەمبەر خۆیدا بۆ دروست بکات کە لەبیروبۆچوونی کۆنی جیاواز بێت و بەجوانی تێیبگات، دوای ئەمەیش، بەهۆی توانای نوێی رۆشنبینی و بەرچاو روونیەکەیەوە دەتوانێ رەوتی نوێ بگرێتەبەر و بەپێی ڕێگە نوێیەکان رەفتاربکات. دوای ئەمەیش قۆناغێکی نوێ دێتەپێشێ ئەویش خستنەڕووی راستینی تۆبەکردن و زەرورەتی زانین و ئاشنابوونە بە هۆیەکانی و دواتریش راگەیاندنی ئەوەیە کە ئەگەر مەرجەکانی تۆبە بێنەدی ئەوا لەلایەن خوداوە پەسند دەکرێ، دواتریش دەبێ جۆری ئەو بەندانە (عبد) بخرێنە ڕوو کە لەسەر تۆبەکردن پایەدار دەبن و نایشکێنن. دەبێ گشت ئەو کردانەش بەشێوازێك ئەنجام بدرێن کە بەرچاو روونی بۆ نەخۆش دروست بکەن. لێرەدا واباشترە بڵێین کە مەبەستمان لە وشەی(بەرچاوروونی و ئارامیی دەروونی Insight) درککردنی تاکە لەهەمبەر مانا نوێیەکانی ئەزموونی کەسیو درککردنی پەیوەندییە نوێیەکانی نێوان هۆ و دەرەنجامەکان و وەدەستهێنانی

تێگەیشتنی ئەو مانایانەیە کە لایەنەکانی رەفتار ئاماژەیان پێی دەکرد، هەروەها دەبێ لە بنەماکانی رەفتارەکانی خۆی تێبگات. زانین و ئاشنابوونی کۆی ئەمانە بریتییە لە وشەی روشنبینی و بەرچاوروونی و ئارامبوونەوە و (داسەکنانی) دەروونی

مانای بەرچاوڕوونی و رۆشنبینیی چییە:

(١)دەبێ ئەو راستییە کۆنانە ببینێ کە بوونەتە هۆی نەهامەتییە دەروونییەکەی و لە هەستکردن بە گوناه و تاواندا سەریهەڵداوە لەژێر تیشکی پەیوەندی و دۆخە نوێیەکاندا. ئەم گۆڕانکارییە هەڵوێستی نەخۆش لەهەمبەر روانینی خۆی بۆ گرفتەکان(روانین لە راستییەکانی کۆن بە روانگەیەکی نوێ و لەژێر تیشکێك نوێ) وای لێدەکات حەز بە باسکردنی پاڵنەری ئەنجامدانی گوناهەکانی بکات. ئەم بەرچاوڕوونیەش تەنها بە قسەکردن لەگەڵ نەخۆش و ئامۆژگاریکردن و وەعز وەدینایەت، بەڵکو شارەزاییەکە و خودی کەسەکە بۆخۆی دەستەبەری دەکات.

(ب) وردەوردە تێگەیشتن و درککاریی کەسەکە پترببێت:

بەرچاوڕوونیی واتا بردنی نەخۆشەکە بەرەو ئاستێکی باشی تێگەیشتن لە خود، ئەمەیش وردە وردە و بەهێواشی لەو کاتەدا دێتەدی کە نەخۆشەکە بتوانێ رووبەڕووی خۆی بێتەوە و ئەو تێگەیشتن و چەمکە نوێیانەش قبوڵبکات کە چارەسەرکاری دەروونیی پێیدەبەخشێ.

ئەوەی کە یارمەتیی نەخۆش دەدات بۆئەوەی لەخۆی بگات، ئەو کەشە نوێیە پڕ لە سەربەستی و دڵارامییە دەروونییەیە کە چارەسەرکار لە دانیشتنەکانی چارەسەردا بۆ نەخۆشی دەڕەخسێنێ.

(ج) ئاشنابوون و ناسینی دەروون و پەسندکردنی:

دەبێ بەرچاوڕوونیی ئەو شتانە لەخۆیان بگرن کە دەبنەهۆی ئاشنابوون و زانینی ئەو پاڵنەرانەی کە پاڵیان بە نەخۆشەوە ناوە گوناه بکەن و زۆربەی جاریش نکۆڵییان لێدەکات. بەڵام کاتێ دەتوانێ بەرروونی رووبەڕووی دەروونی خۆی بێتەوە، دەتوانێ وەك بەشێك لە خودی خۆی بەو هەستوسۆزانە رازیبێت کە پێشتر پێیان رازیی نەبووە.

هەنگاوی سێیەمی چارەسەر: دروستکردنی خودێکی نوێی کۆمەڵایەتی:

مەبەست لە خودی کۆمەڵایەتی چییە؟ خودی کۆمەڵایەتی (ئەو خودەیە کە تاکەکەس پێیوایە خەڵکانی دیکە دەیبینن و شتێکی بەرچاوە)، رەنگە ئەم جۆرە چەمك و تێگەیشتنە لەگەڵ درککردنی خەڵك لە هەمبەریدا نەگونجێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەیشدا کاریگەرییەکی بەهێزی لەسەر رەفتاردا هەیە. جا ئەگەر تاك پێیوابێت خەڵکانی دیکە پێیانوایە لەرووی کۆمەڵایەتییەوە پەسندکراو نییە، ئەوا حەز دەکات خۆی بەو وێنە نەرێییە ببینێ.

هەستکردنی تاك بە نادڵنیایی لەئاست دەروونی خۆیدا و هەستکردنی بە نەبوونی مافی هەمەجۆریی بۆچوونەکانی لەهەمبەر بیروڕای خەڵك لەهەمبەر ئەودایە. بەپێچەوانەوە ئەگەر دایباب و مامۆستا و هاوڕێیەکانی بیرۆکەیەکی ئەرێییان لەهەمبەر کەسێتیی تاکەکەدا هەبوو، ئەوا ئەویش لەهەمبەر خۆیدا بۆچوونێکی ئەرێیی دەبێت. هەستکردن بە ئاسایش و رێز لە خۆگرتن، پەیوەندییەکی پتەوی بە خودی کۆمەڵایەتییەوە هەیە. زۆربەی رەفتارە جۆراوجۆرەکانی نیرۆسیسی بەندە بەو بۆچوونەی کەخەڵك لەهەمبەر ئێمەدا هەیانە. هەستنەکردن بە ئاسایش و دڵارامی و دابەزینی رێزو قەدری خود، تا ئاستێکی زۆر ئەو رێگەیانەن کە بەهۆیەوە تاك کاردانەوەی لەهەمبەر راوبۆچوونی خەڵك دەبێت (لەهەمبەر خۆیدا). رێزگرتنی خود لە بنەڕەتەوە کردەیەکی کۆمەڵایەتییە، وەك باوە لە پەیوەندییەکانی نێوان منداڵ لەگەڵ دایباب و ئەندامانی خانەوادەکەیدا سەرچاوە دەگرێت. جا ئەگەر دایباب منداڵ پەسند بکەن و بە کەسێکی چاکی دابنێن، ئەوا دەرفەتێکی گەورەی دەبێت کە هەستی متمانە بەخۆکردن و رێز لەخۆگرتن وەدیبهێنێ. بەڵام ئەگەر بەپێچەوانە بوو، ئەوا منداڵەکە متمانەبەخۆکردن لەدەست دەدات و رقی لەخۆی دەبێتەوە و خۆی بەکەم دێتە بەرچاو و خۆی دەبێزێنێ، لەهەمان کاتیشدا متمانەی بەخەڵکیش نامێنێ و بەچاوێکی سووك تەماشایان دەکات و خەڵك بە هیچوپووچ لەقەڵەم دەدات.

زانا دەروونییەکانی بواری ئەکلینیکی پێیانوایە کە هەریەکە لە رێزنەگرتنی خود و رێزگرتنێکی زێدەڕۆیانە لەخود، ئەو تەگەرانەن کە دێنە بەردەم کردەی گونجانی دروست. جا

لێرەدا پرسیارێك دێتەپێش: ئایا رۆڵی چارەسەرکار چییە بۆئەوەی بتوانێ خودێکی نوێی کۆمەڵایەتی بۆ نەخۆشەکە پێکبهێنێ؟ ئەم کردەی گۆڕانە پشت بەو راوبۆچوونانە دەبەستێ کە دەستەو تاقمە کۆمەلایەتییە جۆراوجۆرەکان لەهەمبەر خودی نەخۆشەکەدا هەیانە. وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە وامان لێدەکات بڵێین کە دوو رەهەندەکەی چارەسەری دەروونیی ئەمانەن:

رەهەندی یەکەم: رەهەندێکی ستوونییە، ئەویش پەیوەندیی نێوان خودا و مرۆڤە.

رەهەندی دووەم: ئاسۆییە، ئەویش پەیوەندیی نێوان مرۆڤ و مرۆڤە.

دەرەنجامی کۆتایی ئەم هەڵوێستە هەمەکیەش لەسێ لایەن پێکدێت: خودا و مرۆڤ و کەسانی دیکە.

تۆبەکردن رۆڵێکی گرنگ لە رێکخستن و بەهێزکردنی پەیوەندیی نێوان خودا و مرۆڤدا دەگێڕێت کاتێ کردەی پەشیمانبوونەوە لەو هۆکارانە بێت کە راوبۆچوونی خەڵك لەهەمبەر کەسی گوناهکاردا دەگۆڕێ. بەمەیش ئەم راوبۆچوونە نوێیەی خەڵك لەهەمبەر کەسە گوناهکارەکەدا ، وا لە خودی گوناهکارەکە دەکەن راوبۆچوونی خۆی لەهەمبەر خودی خۆیدا بگۆڕێت، بەمەیش خودێکی نوێی کۆمەڵایەتیی بۆ دەستبەر دەبێت کە وادەکات هەست بە ئاسایش بکات و رێز لە خۆی بگرێت، ئەم هەستوسۆزە نوێیانەش هۆکاری گرنگی وەدیهێنانی دەروونددروستین.

چەندان شێوازی جۆراوجۆری پەشیمانبوونەوە هەن کە چارەسەرکار دەتوانێ وەك هۆکارێکی بەهێزکردنی پەیوەندیی نێوان نەخۆش و کەسانی دیکە پەنا بۆ هەندێکیان ببات:

١) ئازاردانی خود بەهۆی خۆبێبەشکردنی بەشەکیی لە تێرکردنی پێداویستییە سەرەتاییەکانی وەك خواردن و خواردنەوە و سێکس. جا ئەو کەسانەی کە سەروکاریان لەگەڵ گوناهکاردا هەیە، پێیان وادەبێت کە ئەم رەفتارە نوێیەی جۆرێکە لە بەرزکردنەوە، بۆیە لە روانگەیەکی کۆمەڵایەتی و ئاکاریی جیاواز لێی دەنوارن.

٢) سزادان و تەنبێکردن، ئەمە ئەو هۆکارەیە کە کۆمەڵگە بۆ پاککردنەوەی حسێبی خۆی لەگەڵ تاکی گوناهکاردا پەنای بۆ دەبات، جا ئەو گوناهکارەی بەهۆی گوناهەکانیەوە سزای چەشتووە، ئەوا کۆمەڵگە لەو گوناهکارە پتر پەسندی دەکات کە هێشتا سزا نەدراوە.

٣) دەبێ تاکی گوناهکار بەکاری باش کارە خراپەکان و گوناهەکانی خۆی بسڕێتەوە، ئەم کارە باشەی داواکارییەکی ناڕاستەوخۆی گوناهکارە لە کۆمەڵگە بۆ ئەوەی پێی رازیبن و لێی ببورن.

هەنگاوی چوارمی چارەسەر:

پێکهێنانی کۆمەڵێك ئاراستە و بەها بۆ نەخۆش.

هەنگاوێکی گرنگی چارەسەر هەیە بۆ وەدیهێنانی گونجانی دروستی کەسی نەخۆش و گوناهکار کە خۆی لە دروستکردن و پێکهێنانی کۆمەڵێك ئاراستە و خولیا و بەهادا دەبینێتەوە، ئەویش بەهۆی توانای چارەسەرکارە بۆ گۆڕین و راستکردنەوە و هەموارکردنەوەی بیروبۆچوونی نەخۆش لەهەمبەر خودی خۆیدا، بەشێوەیەك وای لێبکات چەقی شارەزایی درککاری و هەڵچوونیی نوێ وەدەستبهێنێ.

ئێستە باس لەهەندێ بەها و خولیا و ئاراستە دەکەین:

(١) توانای خۆڕاگری: لەهەمبەر قەیران و تەنگانە و جۆرەکانی بێهیوایی، بەبێ ئەوەی هاوسەنگی و بیرکردنەوەی تێکبچێت.

(٢) توانای کارکردن و بەرهەمهێنان: متمانە بەخۆکردن تیایاندا بەپێی ئاستی توانا و کارامەییەکانی. ئەو کەسەی کە خەریکی پیشە و کارێکە کە دەرفەتی ئەوەی بۆ دەڕەخسێنێ تیایدا گشت تواناکانی بەکاربێنێ و ئامانجە گرنگەکانی وەدەستبێنێ، ئەوا دەبێتە هۆی وەدیهێنانی رەزامەندی و بەختیاریی دەروونیی، چوونکە مرۆڤ بەهۆی کارەوە هێز وەدەستدێنێ و لە ئایندەی خۆی دڵنیا دەبێت. لەهەمان کاتیشدا کارکردن تاکە هۆکاری کاریگەری دروستکردنە لەسەر ژینگەی دەوروبەری و بەهۆیەوە هەوڵ دەدات پلەوپایەیەکی گرنگ لە کۆمەڵگەدا وەدەستبێنێ.

(٣) رازیبوون بە خود و خەڵکانی دیکە : ڕێزگرتن و پەسندکردنی خەڵکانی دیکە، پەیوەندییەکی پتەوی بە ڕێزگرتن و پەسندکردنی خودەوە هەیە، چوونکە ئەو کەسەی باوەڕی بەخۆی هەیە و خەڵکان باوەڕیان پێیان هەیە، گرنگیدان و حەزێکی زۆری هەیە دەستگیرۆیی خەڵکانی دیکە بکات، هەروەها زۆریشی حەز لەوەیە خەڵکانی دیکە بیبەنە جیهانی خۆیان و گرفتەکانی خۆیان لەلای باس بکەن، هەروەها توانای کارلێکیکی ئەرێیی بونیادنەرانەی لەگەڵ خەڵکانی دیکە و دانوستان و بەخشین و وەرگرتن هەیە. بەم شێوەیە هاوکێشەکە خۆی تەواو دەکات و هاوسەنگیی دێتەکایەوە. لێرەوە دەمانەوێ ئەو ئامۆژگارییە پێشکەش بە چارەسەرکار بکەین کە دەبێ لەکاتی چارەسەرکردندا هەوڵێکی زۆر بۆ دروستکردنی ئەو دوو ئاراستەیە بدات ئەویش: نەخۆش چۆن خۆی پەسند دەکات، چۆنیش خەڵکانی دیکە پەسند دەکات.

٤) هەڵبژاردنی ئامانجی واقیعی: کەسی دەروونذروست ئەو کەسەیە کە ئامانج و بەرتەمایی بۆخۆی هەڵدەبژێرێ و هەوڵی وەدیهێنانیان دەدات، جا ئەگەر ئەو ئامانج و بەرتەماییانە بە زەحمەت و ئەستەم بێنە بەرچاوی، چوونکە گونجانی تەواو مانای وەدیهێنانی کەمال نییە، بەڵکو واتای وەگەڕخستنی هەوڵ و کاری بەردەوامە لەپێناو وەدیهێنانی ئامانجەکان. جا بۆئەوەی ئەمە بێتەدی، نابێ بۆشاییەکی فراوان لەنێوان بۆچوونی تاك لەهەمبەر خۆی و ئامانج و نموونەی باڵا و ئاستە جۆراوجۆرەکانی ئەو بەرتەماییانەدا هەبن کە تاك بۆ خۆی هەڵیبژاردوون. چوونکە ئەو کەسەی زۆر لەسەرووی توانای خۆی ئامانجی زۆر ئەستەم و دوورەدەست هەڵدەبژێرێ، ئەوا خۆی دووچاری هەستکردنی بەردەوام بە بێهیوایی و شکست دەکات و رقی لەخۆی دەبێتەوە، چوونکە هەرگیز ناگاتە ئەو ئامانجەی کە زۆر لە واقیع دوورە. هەروەها ئەو کەسەی کە ئامانجی زۆر بچووکتر لەتواناکان و بیربۆچوونەکانی خۆی لەهەمبەر خۆیدا هەڵدەبژێرێ، ئەویش کەسێکی نائاساییە،چوونکە ئەویش گشت تواناکانی خۆی لەپێناو کۆمەڵگەدا بەکارناهێنێ.

توانای بەرزەفتکردنی خود و بەرگەگرتنی بەرپرسیاریەتی:

کەسی دەروونددروست ئەو کەسەیە کە بەسەر حەزەکانی خۆیدا زاڵدەبێت و تێرکردنی هەندێ حەز و وەدیهێنانی هەندێ پێداویستیی خۆی بۆ کاتێکی دیکە دوادەخات، هەروەها لەپێناو حەز و پاداشتی زۆر گەورەو پایەداردا، دەستبەرداری هەندێ حەزی لاوەکی و بچووكو تیژتێپەڕ دەبێت، چوونکە توانای بەرزەفتکردنی خودی خۆی هەیە و درك بە ئاقیبەت و دەرەنجامی گشت رەفتارێکی خۆی دەکات. چوونکە گشت ئەو دەرەنجامە شیمانەییانە دەهێنێتەوە نێو مێشکی خۆی کە رەنگە لەئەنجامدانی هەندێ کاردا لە ئایندەدا سەرهەڵبدەن، لەسەر ئەم بنەمایەوە دەتوانێ بەپێی پلانێك رەفتاری خۆی بەرێوەبەرێ کە خۆی بۆخۆی دایناوە، پلانەکەشی لەسەر بنەمای پێشبینیکردنی سەرکەوتنی کردارەکانیەتی لە ئایندەیەکی دووردا. کەواتە ئەم جۆرە کەسە لە ئەنجامی خەملاندنێکی بونیادنراو لەسەر بەراوردکردنی دەرەنجامەکانەوە هێزی بەرزەفتکردنی رەفتارەکانی وەدیدەهێنێ.

جا هەرچەندە توانای بەرزەفتکردنی خود پتربوو، ئەوا پێویستیی تاك بۆ ئەو رێککاری و بەرزەفتکارییە کەم دەبێتەوە کە لە دەرەوەی خود بەسەریدا دەسەپێنرێ. لەسەر ئەم بنەمایەشەوە، کردەی تەواوی گونجان هەر تەنها رێککەوتنی تاك نابێت لەگەڵ کۆمەڵە. چوونکە کەسی ئاسایی هەندێ جار ئەوە رەتدەکاتەوە ملکەچی شتە باوەکان بێت و پێوەرە بڕیار لەسەردراوەکانی پەسند بکات. بەڵام ئەم رەتکردنەوەیە دەبێ ئەم دوومانایە گرنگە لەخۆیان بگرن:

مانای یەکەم: دەبێ کەسەکە لەنێوان خۆی و دەروونیدا بە راستگۆیی و دەستپاکییەوە باوەڕی بەو رەتکردنەوە و ناڕەزاییە هەبێ و تەواو بۆی روونبووبێتەوە کە ئەو شتانەی رەتیان دەکاتەوە نادادپەروەرانەن، هەروەها کاتێ پێشنیاری بەهای جێگرەوە دەکات دەبێ بەهاکانی ببنە هۆی بەختیارییەکی سەرتاپاگیرتر و تێربوونێکی پایەدارتر و گشتیتر. ئەوسا ناڕەزاییەکانی کەسە کاملەکە تەنها لەسەر حەزی خۆ سەلماندن و دەسەلات بونیادنانرێ،

هەروەها لە پاڵنەرە چەپێنراوە دوژمنکارییەکانیشەوە سەرچاوە ناگرێ. چوونکە نارەزایی کەسی ئاسایی و کەسی نائاسایی ئەوەیە کە کەسی ئاسایی لەگەڵ خۆی و کۆمەڵەکەی دەستپاك و راستگۆیە، بەلاّم کەسی ناوازە فێڵ لە خۆی و کۆمەڵەکەشی دەکات.

مانای دووەم: کاتێ کەسی ئاسایی دژی پێوەرە باو و بڕیار لەسەردراوەکان دەوەستێتەوە، دەبێ بەشێوەیەك بێت کە دەرەنجامی کارەکەی خۆی رەچاوکردبێ و پەسندیشی کردبێ. چوونکە وەك گوتمان کەسی ئاسایی بەردەوام دوور دەنوارێ و تەماشای پێشە خۆی دەکات و بەرلەوەی هەنگاوی بۆ هەڵێنێ دەرەنجامی کارەکانی هەڵدەسەنگێنێ، هەروەها لەگشت ئەو هەنگاوانەی هەڵیاندێنێت حسێبی سوود و زیان دەکات. بەکورتی، کەسی دەروونդروست ئەو کەسەیە خۆی بە بەرپرسی کارەکانی خۆی دەزانێت و بەوپەڕی ئاسوودەییەوە بەرپرسیاریەتییەکە دەخاتە سەرشان، ئەمەیش یەکێکە لە تایبەتمەندییە گرنگەکانی کەسێتی کامڵ.

٦) توانای دروستکردنی ئەوپەیوەندییانەی لەسەر متمانەی دوو لایەنە بونیادنراون:

کەسی دەروونդروست ئەو کەسەیە کە وەك بوونەوەرێکی زیندووی کۆمەڵایەتی بوونی خۆی دەسەلمێنێ و دانبەوەدا دەنێ کە پێویستی بە تاکەکانی کۆمەڵگە هەیە و هاوکارییان دەکاتو لەپێناو وەدیهێنانی ژیانێکی باشتر بۆ خۆی و کۆمەڵگەکەی رۆڵێکی کۆمەڵایتیانە دەگێڕێ. ئەو جۆرە کەسە لەپێناو بەرژەوەندیی گشتیدا کار دەکات و هەوڵی چاکەکاریی دەدات لەهەمبەر ئەو کۆمەڵگەیەی کە خۆی بەشێکیەتی، هەروەها پەیوەندیی کەسی و سۆزیی توندوتۆڵیان لەگەڵدا دەبەستێ کە لەسەر گرنگیدان و چاودێریکردن بونیادنراوە، نەك تەنها حەزێکی خۆ بە گەورەزانین و حەزی وەرگرتنی دەسەلاّت و هەژموون بێت. بەواتایەکی دیکە، کاتێ مرۆڤ دانبەوەدا دەنێ کە پێویستی بە خەڵکانی دیکە هەیە، ئەوا توانای ئەوەی دەبێ پەیوەندیی کەسیی توندوتۆڵیان لەگەڵ بونیادبنێت، پەیوەندییەك کە لەسەر بنەمای متمانەی دوو لایەنە بونیادنرابێ. دەتوانین ئەم سیفەتە گرنگەی کەسێتیی ئاسایی بە توانای خۆشویستن ناو ببەین. چوونکە کەسی ئاسایی دەتوانێ خۆشەویستی بکات. منداڵ ئەم سیفەتە بەهۆی

وابەستەبوونی تێرکردنی پێداویستییەکانی بە بوونی دایبابەوە فێردەبێت. چوونکە دایباب کار بۆ حەسانەوەی منداڵ دەکەن و ئاسایش و دڵارامیشی بۆ دەستەبەر دەکەن، بەمەیش سۆزێکی ئەرێیان لە هەمبەردا دروست دەکات. دواتر منداڵ ئەو سۆزە بەسەر گشت خەڵکانی دیکەدا دەگشتێنێ، چوونکە لە رێگەی خۆشویستنی دایبابەوە خەڵکانی دیکەشی خۆشدەوێت.

بەڵام دەبێ ئەوە بڵێین کە هەڵویستی دروست لەهەمبەر دایبابدا مەرجێکی سەرەکیی گەشەکردنی ئەو ئاراستەگرییە سۆزییە بە شێوەیەکی کامڵ و تەواو. جا ئەگەر پەیوەندیی منداڵ بە دایبابی تەنها پەیوەندییەکی پشتپێبەستان بێت، بەبێ ئەوەی یارمەتیی منداڵ بدات بۆ سەربەخۆبوون و بەشداریکردن لە بەرپرسیاریەتییەکانی کۆمەڵایەتی، واتا بەبێ ئەوەی لەو پەیوەندییە دوولایەنەیەدا رۆڵێکی ئەرێیی بۆ دیاریبکرێ، ئەوا لە هەڵچوون و ئاراستە سۆزیو کۆمەڵایەتییەکانیدا بەشێوەیەکی نەرێی گەشە دەکات و بەردەوام پشت بە خەڵکانی دیکە دەبەستێ و لە پەیوەندییەکانی کۆمەڵایەتیدا ناتوانێ رۆڵێکی ئەرێیی بگێرێت. لەلایەکی دیکەشەوە، ئەگەر پەیوەندیی منداڵ بە دایبابی بۆ سەربەخۆبوونێکی زوورەس پاڵی پێوەبنێ، لەجیات ئەوەی وای لێبکات کە پێیوابێ پەیوەندییەکانی کۆمەڵایەتی متمانەیەکی دوولایەنەیە، وەها خەیاڵدەکات کە پەیوەندییەکانی کۆمەڵایەتی تەنها ئاڵوێرکردنی بەرژەوەندییەکانە. بۆیە پێی وادەبێت کە پەیوەندی و رەفتارکردن لەگەڵ خەڵك کردەیەکی بازرگانییە کە تیایدا سەرکەوتوو ئەو کەسەیە کە بتوانێ زۆرترین چێژی لێوەربگرێ خۆیشی تەنها شتە زۆر پێویستەکانیان پێببەخشێ. ئێمە لە ژیانی رۆژانەماندا نموونەیەکی زۆری ئەو دوو جۆرە کەسێتییە نەخۆشە دەبینین. هەردوو ئاراستەگریش بەرەو پەیوەندییەکانی کۆمەڵایەتی لە بوارەکانی هاورێیەتی و خۆشەویستی و هاوسەرگیری و دایبابی و سەرۆکایەتیو رێبەرایەتیکردن و گشت ئەو هەڵوێستانەی کە پەیوەندییەکانی کۆمەڵایەتی رۆڵێکی گرنگ لە سەرکەوتن و بەختیاریی تاکدا دەگێرن، کاریگەرییەکی نەرێیی بەسەر گونجانی تاکدا دروست دەکەن.

٧) توانای قوربانیدان و خزمەتکردنی خەڵکانی دیکە: گرنگترین تایبەتمەندیی کەسی دەروونددروست، توانایەتی بۆ بەخشین و وەرگرتن، جا ئەگەر لەگەڵ منداڵەکانیدا بێت، یان لەگەڵ بەڕێوەبەر و سەرۆك وهاوڕێ و رەگەزی جیاواز، یانیش لەگەڵ ئەو کۆمەلانە بێت کە هاوڕایانە یانیش ئەو کۆمەلانەی دژی بیروبۆچوونەکانی ئەون. چوونکە مرۆڤ لەهەر دۆخێکدابێت، بە بوون و تاکایەتی و توانای قسەکردن و جوولە و چێژ وەرگرتن لە دەرەنجامی ئەو بیرو ئەقلانەی کە لەپێش ئەودا بوونیان هەبووە و کاریگەرییان لەسەر جۆری رۆشنبیرییەکەی کردووە، قەرزاری مرۆڤایەتییە. لەبەرئەوە کەسێتی ئاسایی ئەوەیە کە لە خزمەتکردنی مرۆڤایەتیدا بەشداریی دەکات. ئەو جۆرە کەسە کار بۆ پێشکەوتنی مرۆڤایەتی دەکات و هەوڵ دەدات لە رێگەی پێشکەوتندا بیگەیەنێتە ئامانجێکی بەرزتر و دوورتر کە ئەویش کارکردنە بۆ گشت مرۆڤایەتی. هەروەها بۆ وەدیهێنانی بەختیارییەکی مەزنتر بۆ گشت مرۆڤایەتی و دوورخستنەوەی گۆی زەوی لە بەدخوازییەکان لە هەوڵەکاندا بەشدار دەبێت. ئەمەیش لەخۆگری هەوڵدانێکە بۆ هاوکاریی و پێکەوە ژیانی نێوان تاکەکان و دەوڵەتان و گەلانی جیاواز، بەشێوەیەك کە هەڵوێستی دەوڵەتان لە هەمبەر یەکتریدا هەڵوێستی ئەو تاکە ئاساییانە بێت کە بە ئاشتەوایی لەنێو یەك کۆمەڵگەدا دەژیێن کە سەرۆك و ژێر دەست و سەرکەوتوو و ژێرکەوتوویان تیادا نییە، بەڵکو هەرهەموویان ئەرکی خۆیان جێبەجێ دەکەن و لەپێناو کۆمەڵگەیەکی باشتری مرۆڤایەتی بەرپرسیاریەتیی خۆیان دەگرنە ئەستۆ.

٨) هەستکردن بە بەختیاری: ئەو تایبەتمەندییانەی پێشتر باسمانکرد (مەبەستمان تایبەتمەندی کەسێتیی ئاساییە)، مانای ئەوە نییە کە کەسێتیی دروست و ئاسایی بەردەوام لە بەختیاریدا دەژیێت و کەسێتییەکە هیچ کێشە و گرفتێکی نییە، بەڵکو بە پێچەوانەوە، کەسێتیی دروست و ئاسایی هەندێ جار لە گەیشتن بە ئامانجەکانی دەستەوەستان دەبێت. رەنگە بێئاگایی لەهەمبەر ئەو جیهانە ئاڵۆزەی تیایدا دەژیێت و ئەو فشارە راستەوخۆیانەی کە بەردەوام باری سەرشانی قورستر دەکەن، ببنە هۆی ئەوەی ئەو جۆرە کەسێتییە لە

ڕەفتارەکاندا شێوازێکی نادروست بگرێتەبەر کە ئەمەیش لە ئامانجەکەی دوورتری دەخاتەوە. لەبەرئەوە هەندێ جار هەست بە گوناه دەکات. جا لەبەر ئەوەی کەسێتی ئاسایی بەردەوام هەوڵی ئەوە دەدات لەهەمبەر ئەو هەڕەشە و مەترسییانەی ڕووبەڕووی دەبنەوە هۆشیار و بەئاگابێت، ئەوا ئەویش لەدەست ترس و نیگەرانی دەناڵێنی و بێ ترس و نیگەرانیی نییە. کەواتە مانای کەسێتیی دروست ئەوە نییە کە هیچ ترس و کێشمەکێش و نیگەرانییەکی نییەو هەست بە گوناه ناکات، بەڵکو ئەوەی کەسێتی ئاسایی لە کەسێتی نائاسایی جیادەکاتەوە چۆنیەتیی ڕووبەڕووبوونەوەیەتی لەگەڵ کێشمەکێش و ترس و نیگەرانی و هەستکردن بە گوناه، نەك نەبوونی ترس و نیگەرانی و هتد. کەسی کەودەن و کرچوکاڵ و تاوانکار، نیگەرانی و کێشمەکێشی دەروونیان لە ریفۆرمیستێکی کۆمەڵایەتی کەمترە، بەڵام کەس نکۆڵی لەوە ناکات کە ریفۆرمیستی کۆمەڵایەتی لە ڕووی کامڵبوونی کەسێتییەوە بەهیچ جۆرێك لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانە بەراورد ناکرێ. کەسی ئاسایی ئەوەیە کە فێردەبێت بە داناییەوە ڕووبەڕووی کێشمەکێشەکانی ببێتەوە نەك بە هەستی دوژمنایەتی و ترس و گۆشەگیرییەکی نەخۆشانە. هەستی گوناهکاری لای کەسی ئاسایی دەبێتە هۆکاری بەرەنگاربوونەوە و دژایەتیکردنی خۆی و خەڵکانی دیکە و هۆشدارییەکە بۆ ئەوەی ڕەفتاری خۆی چاکبکات و بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی هەوڵێکی زۆرتر بدات، لەجیات ئەوەی فێڵەکانی بەرگریی دەروونی بۆ بەرگریکردنێکی وێرانکەر لەخۆی بەکاربهێنێ، وەك فێڵی پاساوهێنانەوەو لکاندن. هەروەها کەسی دەروونددروست و ئاسایی ڕێزێکی زۆر لەخۆی دەگرێت و توانای ڕاکێشانی خەڵك و وەدەستهێنانی خۆشەویستیی دەوروبەرەکەی خۆی هەیە. لە کۆتاییدا گونجانی تەواو کە تایبەتمەندییەکی کەسی ئاساییە، مانای ئەوە نییە کە تاك بەپێی هەندێ تایبەتمەندیی چەقبەستوو ڕەفتار بکات و موویەموو پیادەی بکات، بەبێ ئەوەی گۆڕانکاریی تیادا بکات. چوونکە ڕەفتاری تاکەکان تا ئاستێکی زۆر هەمەڕەنگ و جۆراوجۆرە و هەر هەلومەرج و کات و شوێنێك پێویستی بە ڕەفتارێکی دیاریکراوی گونجاو هەیە. مرۆڤ ئەو کاتە بە دەروونددروست و ئاسایی لەقەڵەم دەدرێت ڕەفتارەکانی توانای وەهای

بۆ بڕەخسێنن کە مرۆڤ لە بوونەوەرەکانی دیکە جیا دەکاتەوە و بریتین لـە توانـای هێمـایی و کۆمەڵایـەتی. بـەکورتی و پـوختی، دەروونـدروسـتیی تـاك و توانـای گونجـانی کەسـی و کۆمەڵایەتی، لە چێژوەرگرتنی تاك لە ژیان و کار و خانەوادە و هاوڕێیـان و هەسـتکردنی بـە دڵنیایی و بەختیاری و ئاسوودەیی خەیاڵدا بەدیار دەکەوێت. لە ڕاستیدا ئەو کەسە ئاسـاییەی ئێمە باسیدەکەین، بەردەوام دەکەوێتە بـەر ئەگـەری تەنگـەتاوبوونی تیژتێپـەڕ و گرژییـەکی دەروونیـی، بـەڵام هێنـدەی پێناچـی دۆخەکـەی ئاسـایی دەبێتـەوە و دۆخـە دەروونییەکـەی دەگەڕێتەوە سەر سەلامەتی و ئاسانی و ئاسـاییبوونەکەی جـاران. بـەڵام کەسـی نیرۆسیـسی بەتایبەت، هیچ چێژێك لە ژیان وەرناگرێ ولەژیان ناژی بـەڵکو بـەرەنگاری ژیـان دەبێتـەوە و بووەتـە بـارێکی قـوڕس بەسـەر شـانیەوە، ئەمـەیش بـەهۆی گـرژی و کێشمەکێـشە هەستپێنەکراوەکان و ئەو هەستانەی نیگەرانی و بێزاربوون و نارەزایی و هەستکردن بەگوناه و کـەموکورتی و بـەزەیی بەخوداهاتنەوانەیـە کـە لـە کێـشمە کێـشە هەسـتپێنەکراوەکانەوە سەرهەڵدەدەن.

هەنگاوی پێنجەمی چارەسەر: گرنگیی پشکنینی پزیشکی:

لە لاپەڕەکانی پێشوودا باسی ئەوەمانکرد کە ڕەنگە تێکچوونی تەندروسـتی ببێتـە هـۆی تێکدانی ئەرکە جۆراوجۆرەکانی جەستەیی، ئەمەیش ئامـادەیی و زەمینـەی گرفتـاربوون بـە نەخۆشییەکانی دەروونی خۆشدەکات ئەگەر هاتوو هۆکارەکانی دیکـەی ژینگـەیی پاڵپـشتیان کرد. ئەمەش مانای ئەوەیە کە دەروونډروستی بە ئاستێکی زۆر بە تەندروسـتییەوە کاریگـەر دەبێت، چوونکە ئەم دوو لایەنە بەگـشت ڕەهەنـد و پێکهاتـە جۆراوجۆرەکانیانـەوە لـە یـەك گشتدا یەکتری تەواو دەکەن کە ئەویش کەسێتیی مرۆییە.

ئەم لێکدانەوەیە ئەوەمان بۆ ڕووندەکاتەوە کە بۆچی برایەك گرفتاری نەخۆشیی دەروونیـی دەبێت، بەڵام براکەی دیکە دووچاری نابێت، هەرچەندە لەیـەك هەلومـەرجی کۆمەڵایەتیـشدا دەژیێن. پێموابێ ئێستە وەڵامی ئەم پرسیارە زۆر ڕووندەبێتەوە ئەگەر بزانین کە هەریـەك لـەو دوو برایە ئامادەییەکی تایبەتیی جەستەیی ئەوتۆیان هەیە کە لەوی دیکـە جیـاوازە. لێـرەوە

گرنگیی پشکنینی سەرتاپاگیری پزیشکی لە کاتی چارەسەرکردنی نەخۆشــدا بەدیاردەکــەوێ، بەمەرجێ دەبێ بەر لەم پشکنینە بەدوای مێژووی تەندروستی و نەخۆشیی کەســەکەدا بــچین. جا بەهۆی پشکنینەکانەوە چارەسەری پزیشکیی بۆ ئەنجام دەدرێت.

بەشی دوازدەیەم

باسکردنی هەندێ شێوازی چارەسەرکردنی دەروونیی دونیایی

هۆکارە جۆراوجۆرەکانی شیکردنەوەی دەروونی

(أ) قوتابخانەی لبیدۆیی:

رابەری یەکەمی ئەم قوتابخانەیە (سیگمۆند فرۆید) ە، شـوێنکەوتوو و لایـەنگرێکی زۆری هەیە.

(ب) قوتابخانەی نا لبیدۆیی:

چەندان زانا رابەری ئەم قوتابخانەیەن، وەك: ئادلەر و کارن هۆرنیێ و ئەریك فرۆم و سلیفانو چەندانی دیکە. دژایەتی و جیاوازیی نێوان ئـەم دوو قوتابخانەیـەی سـەرەوە لـە لێکدانـەوەی چەمکی نەخۆشیی دەروونی زۆر گەورەیە لەڕووی سروشتی پێکهاتن و هۆیەکانی پەیـدابوون و شێوازی چارەسەرکردن.

(أ) چارەسەری دەروونیی لەلای قوتابخانەی شیکردنەوەی دەروونیی (فرۆیدی):

فرۆید توانی سروشتی دینامیکیانـەی ناوچـەی نەسـت لـە ژیـانی دەروونیمـان و ئاسـتی پەیوەندییەکەی بە شـڵەژانەکانی هەڵـچوونی بدۆزێتـەوە، هـەروەها حـەزە چـەپێنراوەکان و ترسەکانی نێو نەستی بەوە دیاریکرد کە مۆرکێکی سێکسیانەیان هەیە. لەسەر ئەم بنەمایەوە فرۆید توانی بیردۆزی خۆی لەهەمبەر رەمەکەکاندا دابڕێـژێ، بـە واتایـەکی دیکـە، بـیردۆزی لبیدۆ بخاتە ڕوو. هەروەها فرۆید تـوانی بـیردۆزە چـڕوپڕەکەی خـۆی لەهەمبـەر گەشـەکردنی رەمـەکی سێکـسی و گەشـەکردنی شـوێنەکانی- دەم و کـۆم- تێرکردنـی وزەی لبیدۆییـە بەسروشت سێکسیەکە دابڕێـژێت و وێنـای پەیوەنـدیی تـاك بەخـەڵکانی دیکـە لـە قۆناغـە رەمەکییە جۆراوجۆرەکاندا بکات. هەروەها ئەوەی راڤە کردووە کە چۆن قۆناغی ئـۆدیپی لـە قۆناغەکانی گەشەکردنی سێکسیدا بە چەندین ترس و حەزی ئەوتۆ دەناسـرێتەوە کـە منـداڵ ناچارە بیچەپێنیێ و لەبەردەم دەسەڵاتی باوکی (ئەگەر کوڕبوو) یان دایکی (ئەگەر کـچ بـوو) بیشارێتەوە کاتێ پەیوەندیی سێکسی بە دایکی وای لێدەکات بکەوێتـە هەڵوێـستی کێبڕکـێ کردن لەگەڵ باوك. بۆ روونکردنەوەی زیاتری ئەم خاڵە دەڵێین: فرۆید پێیوایە کە لەپێشکەوتنو گەشەکردنی خۆیدا بە سێ قۆناغدا گوزەر دەکات:

١)**قۆناغی منداڵانەی سێکسی:** کە تیایدا رەمەك لەو دەورانە دەپەڕێتەوە:
ا) قۆناغی چێژی خودی، کە سێ ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵ دەخایەنێ.
ب) قۆناغی چێژ ئەوی دیکەیی، کە لە چوار ساڵ تا شەش ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵ دەگرێتەوە.

بۆنموونە لەساڵی یەکەمی تەمەنی کۆرپەی شیرە خۆردا دەم دەبێتە ئەو بوارە یەکەمەی کە چالاکیی رەمەکیی تیادا بەدیاردەکەوێ و منداڵ چێژ لە گازگرتن لە مەمك و مژینی پەنجەکانی دەبینێ. لەساڵی دووەمی تەمەنیشیدا منداڵ بۆی رووندەبێتەوە کە کۆم جۆرە چێژێکی پێدەبەخشێ و چێژێکی زۆر لەکردەی پیسایکردن وەردەگرێ. لەساڵی سێیەمی تەمەنیشیدا حەزی سێکسیی لە سەر ئەندامەکانی سێکسیدا چڕدەبێتەوە.

لە سەرەتای ساڵی چوارەمیشدا پەیوەندیی کۆمەڵایەتی و سۆزیی نێوان منداڵ و ئەندامانی خانەوادەکەی بەرەو گەشەکردن و پێکهاتن و ئاڵۆزبوون دەچێت. منداڵی نێر دایکی خۆشدەوێت و هۆگری دەبێت و باوکی وەك رکابەری خۆی دەزانێ(گرێی ئۆدیپ)، بەلآم لە منداڵی مێدا پێچەوانەی ئەم دۆخە دێتەکایەوە و گرێی (ئەلیکترا) دروست دەبێت.

بەزۆری گرێی ئۆدیپ لە سەرەتای تەمەنی شەش ساڵیدا بەرەو کرانەوە و چارەسەربوون دەڕوات ئەگەر هیچ شتێك نەبێتە رێگری، کاتێ رەمەك دەچێتە قۆناغی متبوونەوە کە تا سەرەتای قۆناغی نەوجەوانیی درێژ دەبێتەوە. لەم قۆناغەدا حەزەکانی سێکسی پێکدێن و تیایدا یادەوەرییەکانی قۆناغی پێشوو و گشت هەڵچوونە هاوتەریبەکانی لەیاد دەکرێن. لە دوای قۆناغی متبووندا (کمون) قۆناغی نەوجەوانی دێت کە تیایدا کامڵبوونی سێکسیی وەدیدێت و رەمەك بەرەو کەسێکی گونجاوی رەگەزی جیاواز ئاراستەی خۆی وەردەگرێ.

ئەمە گەشەکردنی ئاساییانەی سێکسییە، بەلآم رەنگە کردەی گەشەکردنی سێکسی لەهەر قۆناغێکدا بەهۆی هێدمە و بێبەشبوون و بێهیواییەوە بکەوێتە نێو دۆخی جێگیربوونەوە، جا لێرەدا وزەی لبیدۆیی ناچارە بگەڕێتەوە بۆ قۆناغی پێشووی گەشەکردن، بەمەیش سەر لەنوێ ئەو شێوازە رەفتارییە منداڵانییە سەرهەڵدەدەنەوە کە پەیوەندییان بە قۆناغەکەی پێشووەوە

هەبووە. کاتێکیش ئەمە روودەدات، دەبێتە هۆکارێکی ڕێخۆشکەری شڵەژانی دەروونی لە ئایندەدا. بەم شێوەیە فرۆید پێیوایە کە نەخۆشیی دەروونیی، شتێك نییە جگە لە جێگیربوونی قۆناغێکی دیاریکراوی گەشەکردنی سێکسی و پاشەکشەکردن بۆ قۆناغی پێشوو.

فرۆید وێنای ئۆرگانی دەروونیی بەشێوەیەك کردووە کە لە (ئەو) و (مـن) و (منی بـالاّ) پێکهاتووە، ئەوەش رووندەکاتەوە کە چۆن بە هاوسەنگبوونیان رێگەی دروستی گوزارشتکردن لە وزەی لبیدۆ خۆشدەکرێ. دەتوانین ئەم مەسەلەیە بەو شتە روونبکەینەوە کە فرۆید ناوی ناوە (گرێی خەساندن) (ترسی منداڵ لەوەی باوکی چووکی ببڕێت، بەهۆی وابەستەبوونی توندی بەدایکی). ئەم ترسە نەستییەی خەساندن وەها لە منداڵ دەکات دەستبەرداری خۆشەویستی و وابەستەبوونی دایکی بێت و لە هەمان کاتیشدا ئەو خۆشەویستییە بۆ سۆز و دۆستایەتی بەرزبکاتەوە. جا هەر کاتێ ئەمە رووی دا، هیچ بیانوویەك بۆ مانەوەی ئیرەیی و رکابەریی نێوان خۆی و باوکی ناهێڵێتەوە. جا لەبەرئەوەی منداڵ لە هەمان کاتدا بە باوکیشی سەرسامە، ئەوا حەزی دوورخستنەوەی باوك بە حەزی شوێنکەوتن و لاساییکردنەوە و چوونە نێو دەوری کەسێتیی باوك دەگۆڕێتەوە، لێرەوە لە دەروونیدا ئەو (منی بالاّ)یە پێکدێت کە لەژێر تیشکی ئەو واقیعە دەرەکییەی تاك تیایدا دەژیێت، رووبەڕووی داوا و حەز و خولیاکانی (ئەو) دەبێتەوە

جا لەبەرئەوەی گرێی ئۆدیپ لەلای فرۆید بە تۆویی گشت جۆرەکانی نیرۆسیس دادەنرێ، ئەوا دەبێ لەهەر چارەسەرێکی دەروونیدا بگەینە ئاقاری یادەوەرییەکانی منداڵی و گشت کێشمەکێشەکانی. هەر چارەسەرێکیش بەبێ ئەم هەنگاوە ناتەواو دەبێت.

چارەسەری دەروونیی بەڕای فرۆید کردەیەکە لەخۆگری گەڕاندنەوەی گشت ئەو شتانەیە کە بەهۆی چەپاندنەوە دوورخراونەتەوە، کردەی گەڕاندنەوەکەش لە نەستەوە بۆ هەست دەبێت. ئەو پەیوەندییەی لەنێوان نەخۆش و چارەسەرکاردا پەیدادەبێت بە ئاستێك خود بەهێز دەکات کە بتوانێ لەگەڵ ئەو نیگەرانییەدا هەڵبکات کە بەهۆی گەڕانەوەی چەپێنراوەکە بۆ نێو هۆشیاریی تاکەکەوە دروست دەبێت. جا بۆئەوەی بگەینە ئەم چەپێنراوەوە، دەبێ ئاستی

کاریگـەریی گـشت هۆکـارە حەشـاردراوەکان و هۆکـارە چـەپێنەرەکان دابەزێنینـە خـوار، بەشێوەیەك دەرفەتی ئەوە بۆ تاك برەخسێنێ بەئاسانی بگاتە قووڵایی دەروونیی خۆی.

ئەمـەیش بەچەند رێگەیەکی جۆراوجۆر دێتەدی، لەوانە:

گێڕانەوە و گەڕاندنەوەی ئازادانە (التداعی الحر):

کردەی گەڕاندنەوەی سەربەستانە پێویستی بەوە هەیە نەخۆش لە شوێنێکی نـەرم و خـۆش پاڵکەوێت بۆ ئەوەی بەتەواوی خاوبێتەوە، دواتر چارەسەرکار داوا لـە نـەخۆش دەکـات باسـی گشت ئەو هزر و یادەوەرییانە بکات کە دێنە نێو مێشکییەوە، جا هـەر جۆرێـك بـن. دەبـێ نەخۆش بەبێ ئاراستەکردنی زنجیرەی هزرەکـانی بـەرەو رەهەنـدێکی دیـاریکراو و زاڵکردنـی لۆژیك و رەخنەگرتن لە هزرەکان، ئەم کردەیە ئەنجام بدات.

ئەم رێگە نا ئاراستەکراوەی بیرکردنەوە، گرنگترین ئەو رێگەیانەن کە دەتـوانرێ بەهۆیـەوە لە دەرگەی هەست بدەین و کێشمەکێشی نەسـتی و ئـەو یادەوەرییانـە وەئاگابهێنینـەوە کـە پەیوەندییان بە رەگوریشەکەیەوە هەیە.

لێکدانەوەی خەونەکان:

لێکدانەوەی خەونەکان وەك هۆکارێك بۆ گەیشتن بـە قـووڵایی نەسـت دادەنـرێ، چـوونکە چارەسەرکار بە بەکارهێنانی ئەو وێنە و هێمایانەی کە لە خەونەکاندا هاتوون و بە هۆکارێکی پیشاندەری جۆرەها چالاکیی دەروونی دادەنرێن، دەتوانێ زۆر زانیاری وەدەستبێنێ.

فرۆید یەکەم کەس بووە کە بنەماکانی لێکدانـەوەی خەونـەکانی بەشـێوازێکی زانـستیانە داناوە. گرنگترین بنەماکانی رێگەکەی ناوبراویش بریتییە لە جیاکردنەوە و ناسینەوەی نێـوان ناوەڕۆکی روون و راشکاو و ناوەڕۆکە شاراوەکەی، چوونکە کاتێ یەکێك خـەونێك دەگێڕێتـەوە بریتییە لە ناوەڕۆکە روون و راشکاوەکەی، ئەوەی لێکدەرەوەش هەوڵی بۆ دەدات پێـی بگـات ناوەڕۆکـە شـاراوەکەیەتی. ناوەڕۆکـە روون و راشکاوەکەشـی پەیوەندییـەکی پتـەوی بـە یادەوەرییەکانی رۆژی خەونبینینەکە و ئەزموون و شارەزاییەکانی پێشووەوە هەیە.

هەروەها لە کردەی گێڕانەوەی ئازادانەشدا دەتوانین سوود لە خەونەکان ببینین، جا ئەگەر نەخۆش خەونێکی گێڕایەوە دەبێ سەرەتا خەونەکە بەتەواوی بگێڕێتەوە و دواتریش بەش بەش تیشکی بخاتە سەر و لێبگەڕێت خەیاڵ و هزرەکانی لەبارەی گشت بەش و گشت کەسەکانی نێو خەونەکەوە، خۆیان نمایش بکەن.

فرۆید پێیوایە کە نەخۆش خەون دەبینێ ، لە ئاست و پانتاییەکی هێمایدا دەژییێت، لەمەیشدا پانتاییەکانی هەستوسۆزی منداڵی (ترس و دوژمنایەتی و سێکس) لەهەمبەر کەسەکاندا پیشان دەدات. جا شیکەرەوەش بە هاوکاری و لێکدانەوەی خودی نەخۆش نەبێت، ناتوانێ ئاماژە و هێماکانی نێو خەونەکە بدۆزێتەوە و شییانبکاتەوە. دەتوانین ئەم مەسەلەیە بە دەستەواژەیەکی دیکە روونتر بکەینەوە و بڵێین: فرۆید خەون بە رێگەیەکی سەرەکیی دادەنێ کە دەچێتەوە سەر نەست، نەستیش پڕە لە گرێ و خولیا و حەزە چەپێنراوەکان. فرۆید پێیوایە کە زۆربەی حەزە چەپێنراوەکان سێکسین بەتایبەت ئەوانەی بەشێوەیەکی تایبەت دەچنەوە سەر قۆناغی منداڵیی، چوونکە بەبۆچوونی فرۆید خەون تەنها وەدیهێنانی حەزەکانە کە زۆربەی جار حەزی منداڵانەی سێکسین و چەپێنراون، ئەگەرچی چەپێنراویشن، بەڵام توانای خۆدەرخستن و حەزی تێربوونیان لەدەست نەداوە، لەبەرئەوە چاوەڕوانی دەرفەتە بۆئەوەی خۆی لەدەست چاودێر راپسکێنێ و لەمیانی خەونەکانەوە گوزارشت لە خۆی بکات، بەڵام زۆربەی جار بەشێوەی دەمامکدار و هێمایی خۆیان بەدیاردەخەن، هێماش بە بۆچوونی فرۆید بەشێوەیەکی تایبەت لە لایەنە سێکسییەکانەوە سەرچاوە دەگرن.

ئەمانەی خوارەوە هەندێ هێما و ماناکانیانن:

ئەو هێمایانەی ئاماژە و مانای چووك دەگەیەنن: مار و داردەست و چەقۆ و دەمانچە و کلیل و قەڵەم و کەڵەشێرن.

ئەو هێمایانەی ئاماژە بە ئەندامی زاوزێی ئافرەت دەکەن: ئەشکەوت، تەنوور و و رکێبی ئەسپ و سندوقن.

ئەو هێمایانەی ئاماژە بە کردەی سێکسیی دەکەن: هەڵگەڕان و هاتنە خوارەوە بە پەیژەکان و فڕین و کێلانی زەوی و هاڕین.

ئەو هێمایانەی ئاماژە بە سپێرم دەکەن: تۆو. خوێ . شەراب . فرمێسك.

هەروەها بە دەرهاتن لە ئاو ئاماژە بە لەدایکبوون دەکرێ و بە هێمای سەفەر ئاماژە بە مردن دەکرێ و بەبێچووی ئاژەڵ و باڵداریش ئاماژە بە منداڵ دەکرێ.

فرۆید لە لێکدانەوەی خەونەکاندا کەمێك زێدەڕۆیی دەکات، چوونکە پێیوایە کە حەزە چەپێنراوە سێکسییەکان گرنگترین پاڵنەری خەونەکانن، بەلاّم نابێ ئەو راستییە نادیدە بگرین کە هەندێ حەزی دیکەی چەپێنراو هەن سێکسیی نین و پاڵنەری شاراوەی خەونەکانن، وەك خەونەکانی ترس و سزادان.

هەروەها دەتوانین رەخنەیەکی دیکە لە فرۆید بگرین لەهەمبەر گرنگیدانی بە لێکدانەوەی مادییانە بۆ هێماکان و رەنگکردنیان بە مۆرکی سێکسی. چوونکە ئەوە سەلمێنراوە کە هێماکان دوو لێکدانەوە هەڵدەگرن یەکێکیان مادی و ئەوی دیکەشیان وەزیفییە. یەکێك لەنموونەکانی لێکدانەوەی وەزیفیانە بۆ هەندێ لەو هێمایانەی پێشتر باسمانکردن ئەوەیە کە : مار بە هێمای زانین و دانایی و دوژمنیش دادەنرێ. هەروەها سەرکەوتن و دابەزین لەسەر پەیژەکان بە هێمای بەرتەمایی و پایەبڵندیش دادەنرێ، ئاگریش بە هێمای دۆزەخ و سزای رۆژی پەسلاّن دادەنرێ.

گۆڕین و وەرچەرخاندن:

فرۆید گرنگیی بە شرۆڤەکردنی ئەو پەیوەندییە مرۆییانە داوە کە لەکاتی کردەی شیکردنەوەی دەروونیدا لەنێوان نەخۆش و چارەسەرکاردا دێنەکایەوە. ناوبراو تێبینیی ئەوەیکردووە کە نەخۆش لەکاتی چارەسەرکردندا دووچاری چەندان سۆز دەبێتەوە لەهەمبەر کەسی چارەسەرکاردا، هەندێ جار خۆشیدەوێت و هەندێ جاریش رقی لێی دەبێتەوە. جا لەبەرئەوەی شیکەرەوە پێشتر هیچ پەیوەندییەکی بە نەخۆشەوە نەبووە، ئەوا هیچ شتێك پاساوی ئەو رەفتارەی نەخۆش نییە. کەواتە هەردەبێ مەبەست لەو هەستوسۆزانەی نەخۆش

پەیوەندیی بە كەسێكی دیكەوە هەبێت و شیكەرەوەكەش دەبێتە سونبولّی كەسە نادیارەكە، بۆیە نەخۆش هەستوسۆزی خۆی لەهەمبەر كەسانی نێو ژیانی خۆی ئاراستەی خودی چارەسەركار دەكات. فرۆید ناوی لەم دیاردەیە ناوە (گۆڕین و وەرچەرخاندنی ویژدانی Trans Ference).

ئێستە دەتوانین درك بە نهێنیی گرنگیدانی چارەسەركاربكەین لەهەمبەر رەهەندەكانی كردەی گۆڕین و وەرچەرخاندنی سۆزییانەی نەخۆشەكەی. هەندێ كات رەهەندەكانی گۆڕین و وەرچەرخاندن لە دانیشتنەكانی شیكردنەوەییدا زۆر بەڕوونی بەدیاردەكەوێ، چوونكە بە بێزاری گوزارشت لە تەنگەتاوی و رقوكینەی خۆی دەكات، هەروەها رەنگە هەندێ جار بە گومانكردن لە ئاستی سوودی چارەسەرەكە گوزارشت لە مەسەلەكە بكات. هەروەها رەنگە هەستوسۆزی نەخۆش لەهەمبەر چارەسەركاردا بەم شێوە روونە بەدیارنەكەوێ، بەڵكو چارەسەركار دەتوانێ لە رەفتارەكانی نەخۆشەكە و لەیادچوونی وادەی چوونە نۆڕینگەدا گوزارشت لە مەسەلەكە بكات.[1]

(ب) چارەسەری دەروونی لەلای كارن هۆرنێ

كارن هۆرنێ بەو كەسانە دادەنرێ كە لە قوتابخانەی ئەرسەدۆكیی فرۆیدیی لەچارەسەری دەروونی دادەنرێ. چوونكە ناوبراو یەكێكە لەو كەسانەی كە پێیاندەگوترێ كۆمەڵە چارەسەركارە نالبیدۆییەكان، چوونكە ئەو بیرۆكە سەرەكییەی كە بیردۆزی چارەسەری لەسەر بونیادناوە جیاوازییەكی كرۆكیی لەگەڵ بیرۆكەكەی فرۆید هەیە.

بەپێی بۆچوون و تێگەیشتنی هۆرنێ لەهەمبەر ئاراستەكانی نیرۆسیسی و گرنگترین دەرەنجامە نەخۆشیاوییەكانی،رێگەی چارەسەری نەخۆشی و ئامانجەكەی بەدیاردەكەوێ، چوونكە ناوبراو پێیوایە كە دەبێ و پێویستە بەدوای سەرجەم گرفتەكانی كەسێتیی مرۆڤدا بگەڕێین، نەك هەر لایەنە سێكسییەكەی بەتەنها. لەمەیشدا ئامانجی ئەوەیە كە یارمەتیی

---

١ اسرار النفوس: الدكتور عبد المنعم المليجى ص ١٤٥.

تاك بدات خۆی بناسێت و لە هۆکارەکانی شڵەژان و رقوکینە و ترسەکان و گشت ئەو هۆکارانەش دەربازبێت کە تەواوەتی و کامڵبوونی کەسێتییەکەی کەمدەکەنەوە و دەبنە هۆی تێکچوونی پەیوەندییەکانی بە خەڵکانی دیکەوە. جا مادامەکێ نیرۆسیس شڵەژان و تێکچوونی پەیوەندییە مرۆییەکانە، ئەوا ئامانجی چارەسەرکردن خۆی لە دروستکردنی پەیوەندییە راست و دروستەکانی کۆمەڵایەتیدا دەبینێتەوە. هۆرنێ لە کتێبەکەی خۆی (العصاب و النمو البشری) دا ئاماژە بە ئامانجەکانی شیکردنەوە دەکات و دەڵێت" ئامانجی شیکردنەوە بریتییە لە یارمەتیدانی نەخۆش بۆ دۆزینەوەی خۆی و سەلماندنی خودی خۆی. هیچ گومانێك لەوەدا نییە کە توانای تاك بۆ دروستکردنی پەیوەندییە باشەکانی مرۆیی لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا، بە بەشێکی سەرەکیی سەلماندنی خودی دادەنرێ، هەروەها وەدیهێنان و سەلماندنی خودیش بریتییە لە توانای تاك بۆ ئەنجامدانی کاری باش و لەئەستۆگرتنی بەرپرسیاریەتی.) دواتر لە کتێبەکەی دیکەی (صراعنا الداخلی) دا دەنووسێت" ئامانجی چارەسەرکردن بریتییە لە ئەنجامدانی هەموارکردنەوە و دەستکاریکردن و گۆڕانکاریی دروستکردن لە دەروونی نەخۆش و یارمەتیدانیەتی بۆ وەرگرتنەوە و گێڕانەوەی خودی خۆی، بۆئەوەی بە هەستوسۆزی خۆی درك بە حەز و هەواوهەوەسەکانی بکات لەهەمبەر کۆمەڵە و دەستەوتاقمەکەی هەستی پەیوەستبوون(الانتماء)ی بۆ دروستببێت، بەمەیش کێشمەکێشەکەی نامێنێ و نیرۆسیسەکەی چارەسەر دەکرێ".[١]

لەکۆتاییدا دەتوانین ئامانجەکانی شیکردنەوەی دەروونی لەلای هۆرنێ لەم خاڵانەدا چڕبکەینەوە:

١) دەبێ تاك هەست بە بەرپرسیاریەتییەکەی سەرشانی بکات.

٢) دەبێ ئەرێیی و کارا و بەهێزبێت و بتوانێ بەرپرسیاریەتییەکانی بەجێبێنێ.

---

١ مفهوم القلق عند کارن هورنی: رسالە أشرف علیها المؤلف.

٣) لەو هەڵوێستانەی کە رووبەرووی دەبنەوە، بتوانێ بڕیاربدات و بەرپرسایەتی دەرەنجامەکانی کارو رەفتارەکانی بخاتە ئەستۆی خۆی.

٤) دەبێ هەست بە سەربەخۆیی خودی و سەربەستیی کەسێتیی بکات و رێز لە خۆی و خەڵکانی دیکە بگرێ. لەژێر رۆشنایی ئەو راستیانەی پێشوودا ئەوە روونده‌بێتەوە کە گرفتی چارەسەرکردن لەلای هۆرنێ گرفتی کارکردنە بۆ وەدیهێنانی نەرمی و گونجانێکی رەفتاریی نەخۆش لەکاتی بەرخوردکردنی لەگەڵ خەڵکانی دیکە، کە ئەمەیش بە لابردنی ئەو ترسانە دەبێت کە بەهۆی پەیوەندیگرتنی بەو ژینگەیەوە وەدەستیهێناوە کە پڕە لە هەڕەشە و کێبڕکێکردن و رکابەری.

لێرەدا هەنگاوی یەکەمی چارەسەرکردن لەلای هۆرنێ ئاشنابوونە بە ئاراستە نیرۆسیسییەکانی تاك و دۆزینەوەی وردی ئەو دەرەنجامانەی کە دەبنەهۆی دروستکردنی کاریگەری و بەجێهێشتنی شوێنەوار بەسەر کەسێتی تاك بەتایبەت و کۆی ژیانی بەشێوەیەکی گشتی. دەرەنجامی سروشتیانەی ئاشکراکردنی ئەو ئاراستانە و درککردن بە هۆیەکان و شوێنەوارەکەی و باسکردنی لەگەڵ نەخۆشدا، بریتییە لە کەمکردنەوەی توندیی نیگەرانییەکانی و چاکترکردنی پەیوەندیی تاك لەگەڵ خودی خۆی و خەڵکانی دیکەشدا، بەم شێوەیە نەخۆش دەتوانێ لەو ئاراستە نیرۆسیسیانە دەربازبێت کاتێ نیگەرانی بە سەرچاوە سەرەکییەکەی لەقەڵەم درا. جا لەبەرئەوەی نیگەرانییەکانی نەخۆش بەهۆی چارەسەرکردنەوە کەمدەبنەوە، ئەوا بەهۆیەوە بڕێك هێزی خودی و چالاکیی بۆ دەگەڕێتەوە. بەمەیش پێویستی بەو رێوشوێنە خۆپارێزیانە نابێت کە وەك پەناگە و خاڵی سەلامەتی دادەنرێن، چوونکە لەکاتی وەهادا ماناکانی خۆیان لەدەست دەدەن و نابنە مەسەلەیەکی گرنگ.

هۆکارە هونەرییەکانی چارەسەرکردن:

هۆرنیێ پێیوایە کە دەبێ شیکەرەوە لە دانیشتنی یەکەمەوە ئامانجی چارەسەرکردن رەچاو بکات، چوونکە دیاریکردنی ئامانجەکە یارمەتیدەری دیاریکردنی جۆری ئەو هەوڵ و کارەیە کە دەبێ ئەنجام بدرێت، هەروەها دەبێ ئەو گیان و کەشەش رەچاوبکات کە بەسەر کار و هەوڵەکەدا زاڵن.

هەرچەندە هۆرنیێ گرنگیدانی یەکەمی خستووەتە سەر ئەو لایەنەوە، بەلاّم رووداو و تاقیکردنەوەکانی منداڵیشی فەرامۆش نەکردووە، چوونکە ئەم رووداو و تاقیکردنەوانە لەکاتی کردەی شیکردنەوەدا بەشێوەیەکی خۆکارانە ڕێچکەی خۆیان دەگرن. بەڕای هۆرنیێ دەبێ شیکردنەوەی دروستی دەروونیی لەم هەنگاوانەی خوارەوەدا بەرجەستە بن:

هەنگاوی یەکەم: بریتییە لە پشکنینێکی وردی پەیوەندار بە گشت ئەو ئاراستە و رەوتە نیرۆسیسیانەی کە نەخۆش وەك چارەسەری گرفتەکانی دەیانگرێتەبەر، دواتریش دەبێ کاریگەرییەکەی بەسەر کەسێتیی نەخۆشەکەدا بدۆزینەوە، کاتێ نەخۆش ئاشنای ئەو جۆرە رەوتگری و ئاراستانە دەبێت، ئەوا بۆ چارەسەرکردن زۆر گرنگە، چوونکە کەسەکە بەهۆیەوە دڵنیایی پتر لەهەمبەر دۆخەکەی خۆیدا پەیدا دەکات بەرچاوڕوونیەکی پتریش پەیدا دەکات لە دوای ئەوەی ماوەیەکی زۆر ملکەچی دەسەلاّتی هێزێکی پاڵنەر بووە کە هیچی لەبارەوە نەزانیوە، هەندێ کاتیش تەنها پەردە هەڵماڵین بەرووی خولیایەکی نیرۆسیسیەوە بەسە بۆ چاکبوونەوەی نەخۆش. بەلاّم لە زۆربەی کاتەکاندا ئەمە بۆ گەیشتن بە گۆڕانکارییەکی هەمەکی بەس نییە، چوونکە خولیا و ئاراستەگریی نیرۆسیسانە لەلای نەخۆش بەهایەکی خودییان هەیە، لەبەرئەوە ناتوانێ دەستبەرداریان بێت، هەربۆیە نەخۆش دەکەوێتە نێو کێشمەکێشێکی نوێی نێوان گۆڕینی خولیا نیرۆسیسییەکە و حەزی پاراستن و هێشتنەوەی، ئەم کێشمەکێشەش هەر بەشێوەیەکی نەستی دەمێنێتەوە بۆئەوەی تاك خۆی لە حەزی

هێشتنەوەی بەدووربگرێ، بەلاّم ئەم پێشکەوتنە نەرێییە کاتێکی زۆر ناخایەنێ، بەڵکو دوای ماوەیەکی کورت و بەهۆی شیکردنەوەیەکی سەرکەوتوو نەخۆش لە کۆتوبەندی خولیا نیرۆسیسییەکە دەرباز دەبێت.

هەنگاوی دووەم:

ئامانجی ئەم هەنگاوەش چارەسەرکردنی هەمان کێشمەکێشە، چوونکە تەنها هەر ئەوەندە بەس نییە کە لە چارەسەرکردنەکەدا نەخۆش بە کێشمەکێش و خولیا نیرۆسیسییەکانی ئاشنا بکەین و ناشمانگەیەنێتە چارەسەر، بەڵکو دەبێ نەخۆش بەوردی ئاشنای پاڵنەرە دژ بەیەکەکانو ئاراستە و خولیا دژەکانی و چۆنیەتیی تێکچرژان و ئاوێتەبوونیان بێت. بۆنموونە دەبێ نەخۆش بزانێ کە چۆن گومان دروست دەبێت و سەرچاوەکانی چین و چۆن دەرژێتە نێو پێداویستی و تینوویەتی ئەو بۆ خۆشەویستی و چۆنیش لەکاتی کردەی گونجاندا کاریگەریی لە رەفتاری دەکات. بۆ ئاشنابوون و زانینی پێکهاتەی نیرۆسیسانەی نەخۆش هۆرنێ لە کتێبەکەی خۆی (رێگەکانی شیکردنەوەی دەروون)دا باسی چەند هۆکارێکی کردووە و گوتوویەتی" **ئەم هۆکارانە بە ئاستێکی زۆر دەچنەوە سەر هەمان ئەو هۆکارانەی کە فرۆید بەکاریهێناون و بریتین لە گێڕانەوە و گەڕاندنەوەی ئازادانە و لێکدانەوەکان وەك چەند ئامرازێك بۆ تیشك خستنەسەر کردەکانی نەستی و ئاشکراکردنیان و دواتریش شرۆڤەکردنێکی وردو دووروودرێژی پەیوەندیی نێوان شیکەرەوە و نەخۆش بۆ زانینی سروشتی پەیوەندییەکانی کۆمەلایەتی بە نەخۆشەوە**". هۆرنێ وەك فرۆید هەولێداوە بەهۆی گەڕاندنەوەو گێڕانەوەی سەربەستانە و خەونەکان و هێماکان و هەڵەی کاتی قسەکردن و تێبینیکردنی ماکە جەستەییە دەروونییەکانی کاتی شیکردنەوە، پاڵنەرەکانی نەستیی بدۆزێتەوە. بەلاّم لەگەڵ ئەمەیشدا جەختی لەسەر ئەوە کردووەتەوە کە دۆزینەوەی پاڵنەرەکانی نەستیی بەتەنها نابنە هۆی چارەسەرکردنی شلەژان و تێکچوونەکانی دەروونیی و

تەنها هۆکاری چارەسەرنین، بۆیە دەڵێت" **تەنانەت ئەگەر وەهاش دابنێین کە دەتوانین گشت دۆخەکانی هەڵچوونیی بەهۆی دۆزینەوەی پاڵنەرەکانی نەستیی لێکبدەینەوە، بەلام ئەمە نابێتە هۆی ئەوەی نەخۆش تاکە یەك هەنگاویش بەرەو پێشبچێت**". هەروەها هۆرنیش لە کتێبەکەی خۆیدا بەناوی (کێشمەکێشەکانی ناوەکیمان) دا تیشکی زۆرتر دەخاتە سەر ئەم مەسەلەیەوە، دەڵێت" **دەبێ ئەو هۆکارانەی لە چارەسەرکردندا بەکاردەبرێن لەسەر بنەمایەکی زانستی جێگیر و پایەدار بن و بەرەو دیاریکردنی بونیادی نیرۆسیسانەی نەخۆش و ئەو هەلومەرجانە بچین کە بوونەتە هۆی سەرهەڵدانی**".

لەمیانی کردەی شیکردنەوەدا شیکەرەوە راڤە و لێکدانەوە بۆ گشت ئەو هۆکارانە دەکات کە لە لادانەکانی دەروونیدا بەگرنگیان دەزانێ. چوونکە لێکدانەوەکە لەسەر بنەمای هەڵوێستی شیکەرەوە لەهەمبەر نەخۆش (واتا نەرێیی و ئەرێیبوونی نەخۆش) لەهەمبەریدا بونیاد دەنرێ، واتا ئایا نەخۆش لەکاتی چارەسەرکردنەکەدا گوزارشت لە بەها و بڕیارەکانی دەکات، یانیش خۆیان لێ بەدوور دەگرێ. فرۆید پێیوایە کە لەسەر شیکەرەوە پێویستە لەهەمبەر نەخۆشدا هەڵوێستێکی نەرێیی هەبێت و ئامۆژگاریی دەکات بەوردیی گوێ لەو قسە و گوزارشتانە رابگرێ کە نەخۆش لەکاتی گێڕانەوەی ئازادانەدا باسیاندەکات و نابێ بەهیچ شێوەیەك دەستوەردان بکات و بچێتە نێو بابەتەکەوە.

بەلام هۆرنێ ئەو نەرێیبوونەی شیکەرەوە رەتدەکاتەوە کە فرۆید باسیکردووە و پێیوایە نابێ شیکەرەوە ئەم هەڵوێستە نەرێییەی هەبێت، چوونکە ئەو لێکدانەوانەی بە نەخۆشی دەبەخشێت وەك پێویستییەك دەبنە هۆی ئەوەی کاریگەریی لەسەر رەوتی گەڕاندنەوەی ئازاددا بکەن، ئەمەیش لە شیکردنەوەدا گرنگیی خۆی هەیە، بۆنموونە: کاتێ شیکەرەوە جەخت لەسەر تاقیکردنەوەکانی رابردووی نەخۆش دەکات، ئەوا دەچێتە سەر گەڕان و پشکنینی تاقیکردنەوەکانی منداڵیی زوو، ئەمەیش دەبێتە هۆی سوودگەیاندن بە کردەی

شیکردنەوەکە. هەروەها کاتێ نەخۆش خۆی لە باسکردنی هەندێ مەسەلە دەدزێتەوە. دەستوەردانی شیکەرەوە دەبێتە شتێکی زۆر پێویست. بەلاّم هۆرنێ لەم قسەیەیدا مەبەستی ئەوە نییە کە شیکەرەوە دەست لە کاروباری نەخۆش وەربدات، بەڵکو ئەویش لەمەدا تـ ئاستێك بانگەشەی جۆرێك نەرێیبوون دەکات، چوونکە پێیوایە نەخۆش لە خۆیدا ئەو هێڵە گشتییە پیشان دەدات کە شیکردنەوەکە بەسەریدا تێدەپەڕێت، چوونکە بەهۆی گەڕاندنەوەی ئازادانەوە ئەو گرفتانەی بۆ روونددەبێتەوە کە لە ئەندێشەیدا پێچ و خولیانە، لەلایەکی دیکەیشەوە هۆرنێ پێیوایە کە هەردەبێ شیکەرەوە دەست لەو مەسەلەیە وەربدات. ئەو دانیشتنە زۆروزەوەندانە و ئەو شیکردنەوە و لێکدانەوانەی شیکەرەوە ئەنجامیان دەدات رێك دەستوەردان و ئاراستەکردنی کردەی شیکردنەوەن. چوونکە لێکدانەوە چەندان شت لەخۆیدەگرێت، وەك: روونکردنەوەی ئەو گرفتانەی کە بەشێوەیەکی دەمامکدار بەدیاردەکەون، هەروەها ئاماژەکردن بەو دژایەتی و پێچەوانەییانەی کە لە قسەکانی نەخۆشدا بەدیاردەکەون و پێشکەشکردنی شیمانەکان وەك چارسەری رێتێچووی گرفتەکانی لەژێر تیشکی ئەو بەرچاوڕوونییەی کە لە هەمبەر بونیادە دەمارییەکەی پێیگەیشتووە و هتد.

لێرەدا زۆر پێویستە لە کردەی شیکردنەوە و لێکدانەوەدا ئاماژە بە خاڵێکی دیکەی گرنگ بکەین کە تیایدا هۆرنێ دژ بە راوبۆچوونەکەی فرۆید وەستاوەتەوە، بۆنموونە: لەکاتی شیکردنەوەی دەروونیی فرۆیدیدا شیکەرەوە پەردە لەسەر لایەنی ئاکاریی نەخۆش هەڵدەداتەوە، چوونکە ناوبراو پێیوایە شیکردنەوە کردەیەکی زانستییە و نابێ حوکمی ئاکارییانە بەسەر نەخۆشدا بدەین. بەلاّم هۆرنێ پێیوایە کە شیکردنەوە بریتییە لە سەر لەنوێ پەروەردە و فێرکردن، ئەمەیش لەخۆگری بەها و ئامانجی کۆمەلاّیەتی و ئاکارییە، دواتریش گرفتەکانی ئاکاریی بەشێکی نەخۆشییەکانی دەروونییە و دەبێ شیکردنەوە تیشکی بخاتە سەر و لێی بکۆڵێتەوە. ناوبراو لە کتێبەکەی خۆیدا (رێگە نوێیەکانی شیکردنەوەی دەروونی) ئاماژەی بەم بیرۆکەیە داوە. بەم شێوەیە جیاوازیی نێوان بۆچوونی فرۆید و هۆرنێمان لەو خاڵەدا بۆ

ڕووندەبێتەوە، چوونکە لەوکاتەی فرۆید پێیوایە کە شیکەرەوە ئاوێنەیەکە و هەستوسۆزەکانی نەخۆشی تیادا ڕەنگدەداتەوە و شیکردنەوەی دەروونی دەبێ بابەتیانە بێت و نابێ دەست لە هیچ بەهایەکی ئاکارییانە وەربدات و حوکمی لەسەر بدات، ئەوا هۆرنێ پێیوایە کە خۆ دوورگرتن لەو لایەنە ئاکاریانەدا کردەیەکی ئەستەمە، چوونکە ئەو لێبوردەیی و ئاسانگیرییەی فرۆید بانگەشەی بۆدەکات نموونەیەکی هەرە بالآیە و لە جیهانی واقیعیدا وەدیهێنانی ئەستەمە. هۆرنێ پێیوایە کاتێ نەخۆش هەستدەکات شیکەرەوە دەست لە بەهاکانی وەرنادات و لەگەڵیدا ئەرێیی نییە، ئەوا هەستوسۆزی ترس و نیگەرانییەکانی پتر دەبن، چوونکە دەبێ پەیوەندیی نێوان نەخۆش و شیکەرەوە لەسەر بنەمایەکی ئەرێی و بونیادیدا بێت و لەسەر بنەمای سەرسامبوونی چارەسەرکار بە هێزە بونیادنەرو سیفەتە باشەکانی نەخۆشەوە بونیاد بنرێ بۆئەوەی بۆ ئەنجامدانی هەوڵوکۆشش هانی بدات و ئاشنای لایەنە وێرانکەرەکانی نێو دەروونی بکات. هەروەها لەسەر شیکەرەوە پێویستە ئاماژە بە لایەنە بونیادنەر و رووخێنەرەکانی ئاراستەگرییەکانی نەخۆش بکات، بۆنموونە: خۆشەویستیی راستین و ساختە و توانا و کارامەییەکانی و خراپ بەکارهێنانی بۆ نەخۆش ڕوونبکاتەوە.

فرۆید پێیوابوو بەو ئاراستە زانستییەی لە شیکردنەوە و خۆ دوورگرتن لە لایەنی ئاکاریی، سوود و هەوادارانێکی زۆری لە بواری شیکردنەوەی دەروونیدا وەدەستهێناوە، بەلآم هۆرنێ لەمەدا دژی وەستاوەتەوە و بڕیاری لەسەر ئەوە داوە کە دەبێ خۆمان لەهەمبەر لایەنە ئاکارییەکانی شلەژانەکانی دەروونیی کوێر نەکەین، چوونکە زۆربەی جار لە دەروونی کەسی نیرۆسیسدا هەندێ سیفەتی نائاکارییانە لە ژیان و ڕەفتاریدا بەدیاردەکەون، هەر ئەمەیشە دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بەگوناهکردن و داخخواردنی بۆ دروستبکات. جا لەبەرئەوەی لایەنە ئاکارییەکانی کەسی نیرۆسیس لایەنی ساختەن و بەردەوام خۆی لە بەرگی کەمالدا پیشان دەدات و دەیەوێ لەهەموو گرفتێکی دیکە زیاتر گرفتەکانی ئاکاریی پەردەپۆش بکات و دەمامکێکی تەواوعەیاری و نەرگسی بپۆشێت بۆئەوەی لەپشتیانەوە گرفتە

ڕاستەقینەکانی داپۆشێت، بۆیە دەبێ زۆر بە بڕیاری یەکلاکەرەوە و ڕاشکاوی و دلێرانەوە نەخۆش ڕووبەڕووی گرفتە ئاکارییەکانی بکرێتەوە.

پەیوەندیی شیکەرەوە بە نەخۆش:

پەیوەندیی هەڵچوونیانەی شیکەرەوە بە نەخۆش گرنگییەکی گەورەی لە چارەسەری دەروونیدا هەیە، بەواتایەکی دیکە، ئەو کەشەی چارەسەرکار دەیڕەخسێنێ دەبێ پڕبێت لە ئاسایش و دڵنیایی و تێکگەیشتن و هاوغەمی پیشاندان بە نەخۆش لەهەمبەر گرفتەکانی هەڵچوونی و تێگەیشتن لە هۆیەکانی، بە بنەمایەکی گرنگی کردەی شیکردنەوە دادەنرێ. فرۆید جەختی لەسەر گرنگیی ئەو پەیوەندییە کردووەتەوە کاتێ لەبارەی وەرچەرخاندنەوە بیروڕاکانی خۆی ڕاڤەکردووە. هۆرنێ لە فرۆید پتر جەختی لەسەر گرنگیی ئەم مەسەلەیە کردووەتەوە. ناوبراو باسی لە هەندێ کۆسپوتەگەرە کردووەتەوە کە ڕێگە لە پەیوەندیی نێوان شیکەرەوە و نەخۆش دەگرن، وەك: بۆچوونی نەخۆش لەهەمبەر شیکەرەوە، چوونکە زۆر جار نەخۆش پێیوایە کە شیکەرەوە کەسێکە و توانای ئەنجامدانی چاکە و خراپەی هەیە و دەتوانێ بۆ هەریەك لەم دووانە هانی بدات و پاڵی پێوەبنێ. هەروەها گرفتێکی دیکەی ئەم پەیوەندییە ئەوەیە کە نەخۆش بە ئاستێکی یەکجار زۆر پشت بە شیکەرەوەی دەروونی دەبەستێ، چوونکە نەخۆش پێیوایە کە تەنها چارەسەرکار دەتوانێ دەربازی بکات بەبێ ئەوەی خۆی هیچ هەوڵێك بدات. هەروەها گرفتێکی دیکەی ئەو پەیوەندییە ئەوەیە کە نەخۆش زۆر لەوە دەترسێت شیکەرەوە بەنهێنییەکانی بزانێت و ئاشکرایان بکات و ترس و تەقیەکردنی نەخۆشیش لە هەستوسۆزەکانی شیکەرەوەش گرفتێکی دیکەیە، چوونکە زۆرجار نەخۆش پێیوایە کە چارەسەرکار ڕقی لێی دەبێتەوە و بەچاوێکی سووك تەماشای دەکات و قێزی لێی دەبێتەوە... گشت ئەم هۆکارانە دەبنە هۆی ئەوەی نەخۆش هەڵوێستێکی بەرگریکارانە وەربگرێت، بۆنموونە: هەوڵ دەدات ڕقی شیکەرەوە بوروژێنێ و بە دەمامکی شارەزایانە و کارامە هەڵچوونە ڕاستەقینەکانی لە شیکەرەوە بشارێتەوە، بەلاّم کاتێ کۆتایی شیکردنەوە

نزیکدەبێتەوە، ئەوا نەخۆشەکە لەهەمبەر گیروگرفتەکانی بەرچاوڕوونییەك وەدەستدەهێنێ و لە خودی راستینی خۆی پتر نزیکدەبێتەوە، ئەمەیش دەبێتەهۆی گۆڕانی پەیوەندییەکەی لەگەڵ شیکەرەوەکە و جۆرێك هاوڕێیەتی و دۆستایەتییەکی بونیادنەرانە باڵی بەسەردا دەکێشێ.

لەبەرگرنگیی ئەو کاریگەرییە دوولایەنەیەی نێوان شیکەرەوە و نەخۆش هۆرنێ ئەو سیفەتانەی باسکردووە کە دەبێ لە کەسی شیکەرەوەدا هەبن، ناوبراو دەڵێت: (گرنگترین ئەو سیفەتانەی کە دەبێ چارەسەرکار هەیبێ هەستوسۆزە مرۆییەکانن بە مانا فراوانەکەی، هەروەها دەبێ لێبوردە و ئازاد بێت و لە کارەکەیدا دڵسۆزبێت و بۆ یارمەتیدانی نەخۆشەکانو ئاشنابوون بە گرفتەکانیان و دەربازکردنیان، پاڵنەرێکی راستەقینەی هەبێت. هەروەها دەبێ شیکەرەوە لەهەمبەر نەخۆشەکانیدا زۆر هەستیار و بەئاگا و ئەقڵێکی کارامە و بێهاوتا و بێگەردی هەبێت و خۆکارییەکەی بۆ دەستەبەر بکات، چوونکە گشت گرفتە چارەسەرنەکراوەکانی شیکەرەوە لەمیانی پەیوەندییەکانی بەنەخۆش بەدیاردەکەون، هەروەها جۆری کەسێتیی شیکەرەوە تا ئاستێکی زۆر کاریگەریی لە کردەی شیکردنەوە دەکات.

جا ئایا ئەو گۆڕانە چییە کە لەکاتی کردەی شیکردنەوەی دەروونیدا سەرهەڵدەدات و دەرەنجامی چارەسەرکردنی دەروونیی چییە؟ ئەگەر شیکردنەوەی دەروونیی لەسەر رەوتە دروستەکەی خۆی بڕوات، ئەوا دەبێتە هۆی سەرلەنوێ ئاراستەکردنەوەی هزرەکانی نەخۆش، بۆنموونە: درك بەوە دەکات کە هەندێ لەو بیروخەیاڵانەی بەسەریدا زاڵببوون، وەهەم و خەیاڵێکی پڕووپووچ بوون و سەرلەنوێ بۆچوونی خۆی لەهەمبەر زۆرێك لەو مەسەلانەدا دەگۆڕێت کە دەبوونە هۆی دروستکردنی چەند خولیا و ئاراستەیەکی وەك : لووتبڵندی و خۆ بەگەورەزانین، ئەوەیشی بۆ ڕووندەبێتەوە کە ئەو لووتبڵندییەی شتێك نەبووە جگە لە داپۆشینی هەستکردن بە کەموکورتییەکەی.

هۆرنێ لە کتێبی (کێشەکانی ناوەکیمان)دا دەڵێت:(تەنها بە گۆڕینی ئەو ئاراستە و خولیایانەی کە بەسەر نەخۆشدا زاڵن دەتوانین گرفتەکانی چارەسەر بکەین. بەڵام زۆربەی جار

ئەو گۆڕانکارییانەی کە لەکاتی شیکردنەوەدا دێنەدی، دەبنەهۆی سەرهەڵدانی چەند ماکێکی دیکەی نوێ کە پێشتر لە نەخۆشەکەدا نەبووە، چوونکە رەنگە نـەخۆش تـەواو بێـدەنگ بێـت کاتێ بە پاڵنەرەکانی خۆی دەزانێ، یانیش لە قۆناغی دیکـەدا رەنگدەدەنـەوە.... لەراسـتیدا ئەو شیکردنەوەیەی کە بەرەوتێکی دروستدا گوزەر دەکات دەبێتـە هـۆی گـۆڕینی ئاراسـتە و رەوتگرییـەکانی نـەخۆش و پەیوەندییەکـەی لەگـەڵ خـودی خـۆی و خـەڵکانی دیکـەیش، وردەوردەش هەستوسـۆزی دوژمنایـەتی و دەستەپاچـەیی و ترسـەکانی نـامێنن و چـەند پەیوەندییەکی دۆستانە جێگەیان دەگرنەوە کە لەسـەر بنـەمای دروسـت بونیـادنراون. کـاتێ نەخۆش لە دەست گشت هەستەکانی ئـازار دەچـێژێت بـە گـشت پلـە جۆربەجۆرەکانییـەوە و ئاشنای هێزە بونیادنەر و روخێنەرەکانی نێو خـودی خـۆی دەبێتـەوە و هێـزە بونیادنـەرەکان وزەیەکی زۆرتـر وەدەسـتدەهێنن، ئـەوا دەرفـەت بـۆ خـودی راسـتەقینە دەرەخـسێ گۆڕانـە خوازراوەکە وەدیبهێنێ، بۆنموونە: ئەو کەسەی کە حەزێکی توندی سێکـسیی بـاڵی بەسـەردا کێشاوە، تەنها لەمیانی ئەو هەستەشەوە هەست بە شتەکان دەکات و تەنها بەهۆی پەیوەندیی سێکسیەوە هەست بە ئاسوودەیی دەکات و تەنها بەخـەیاڵی سێکـسیی دەژیێـت و شـانازیش تەنها بە سەرنجڕاکێشانە سێکسییەکانی دەکات، ئەگەر شیکردنەوەی دەروونـی لـەدۆخی ئـەو کەسەدا سەرکەوتن وەدەستبێنێ، ئەوا چاوی لەبەردەم لایەنەکانی دیکەی ژیانیش دەکرێتەوە و لەسایەیدا هەست بە بەختیاریی دەکات(کاتێکیش تـاك بـەهۆی شـیکردنەوەی دەروونییـەوە هەست بەهێزی خۆی دەکات، ئـەوا بەشـە چـەپێنراوەکەی ئـازاد دەبێـت و ئـەو ئیفلیجـی و بێدەسەلاتییەی لەکۆڵ دەبێتەوە کە بـەهۆی تـرس و نیگەرانییەکانییـەوە بەسـەریدا زاڵبـوو و پاڵنەرە رووخێنەرەکانیش بەرەو نەمان دەچن و کەسەکە توانای کارو بەرهـەمی پـتر دەبێـت و لەسەر بنەمایەکی دروست رەفتار لەگەڵ خەڵك دەکات. دەرەنجامی گشتیی ئەو گۆڕانـەی کـە بەهۆی شیکردنەوەی دەروونییەوە دێتەدی بریتییە لە چاکترکردنی پەیوەندیی تـاك بـە خـودی خۆی و خەڵکانی دیکەیشەوە، کەسەکە هەستی رقوکینە و دوژمنایەتییەکەی کەمتر دەبێتەوە

و توانایەکی پتری دەبێت بۆ ئەوەی هەستوسۆزی هاوڕێیەتی و خۆشەویستی لە دڵی خۆیدا پەروەردە بکات).

جا ئەگەر ئەو گۆڕانکارییانە شەنوکەو بکەین کە لە میانی شیکردنەوەدا دێنەدی، دەبینین کە هاوشێوەی ئەو هەلومەرجانە دەبن کە کێشمەکێشە بنەڕەتییەکەیان دروستکردووە، چوونکە ئاراستە و خولیا نیرۆسیسیەکان بەهۆی هەستکردنی تاك بە دەستەپاچەیی و لاوازی و دوژمنایەتییەوە سەرهەڵدەدەن، بەڵام بەهۆی شیکردنەوەی دەروونییەوە ئەم هەستوسۆزانە نامێنن و تاك دەتوانێ بەهێزبێت و توانای ئەوەی هەبێت لەپێناو بەختیاری و شادومانکردنی خۆیدا سوود لە تواناکانی وەربگرێت.

لەکۆتاییدا هۆرنیێ وێنای دەرەنجامی چارەسەری شیکردنەوەیی و ئەو سنوورانەی دەکات کە هەرگیز ناکرێ پشتگوێبخرێ، ئەو دەڵێت: شیکردنەوەی دەروونی دەتوانێ کۆتوبەندەکانی دەست و پێی مرۆڤ بشکێنێ، بەڵام ناتوانێ دەست و پێی نوێ بە مرۆڤ ببەخشێت. هۆرنیێ لەگشت ئەمانەدا ئەو شیکەرەوە دەروونییە دەمارگیرە نەبووە کە پێیوابێت راوبۆچوونەکانی چارەسەری کۆتایی و دەرمانی هەموو دەردان و باشترین رێگەی چارەسەرین، بەڵکو پێیوابوو راوبۆچوونەکانی تەنها بەشدارییەکن کە هەندێ تیشك دەخەنە سەر بواری شیکردنەوەی دەروونییەوە. ناوبراو لە وانەبێژییەکەی خۆیدا لەساڵی ١٩٥٢ بەم قسانەی خۆی جەختی لەسەر ئەم راستییە کردووەتەوە، ئەو گوتوویەتی: (مەبەست لەم وانەبێژییەدا خستنەڕووی ئامرازی نوێی هونەریی شیکردنەوەی دەروونیی نەبووە، بەڵکو ئامانج خستنەڕووی ئەو بیروبۆچوونە جۆربەجۆرانە و گفتوگۆ لەسەرکردنیان بووە، بۆئەوەی یارمەتیی ئەو کەسانە بدرێ کە حەز بە گەشپێدان و پێشخستنی رێگەکانی شیکردنەوەی دەروونیی دەکەن.

بەشی سێزدەیەم

چەند لێکۆڵینەوەیەک سەبارەت بە دەروونڕوستی

لێکۆڵینەوەی یەکەم

دەروونددروستی لای زانایانی موسڵمان

خستنەڕوو شیکردنەوەی کتێبی (اغاثة اللهفان) ی ابن قیم الجوزیة[1]

ژیانی ئیبن قیم جوزیە:

ناوی تەواوی موحەممەد کوڕی ئەبوبەکر، شەمسەدین ئەبو عەبدوللا بن قیم الجوزیە. لەساڵی ٦٩١ کۆچیدا لە شاری دیمەشق لەدایکبووە، لەلای شێخ تەقیەدین (ئیبن تەیمیە) بووەو زۆر زانیاری و زانستی لێوەرگرتووە و لە زانستی ئیسلامیدا شارەزاییەکی باشی کۆکردووەتەوە و لە لێکدانەوە (التفسیر) و بنەماکانی ئاین و زانستی قسەدا زانابووە و شارەزاییەکی زۆری لە رەفتار و گوفتاری ئەهلی سۆفیگەریدا هەبووە.

ناوبراو شەیدا و پەرۆشی زانست و خوێندنەوە و نووسین بووە. چەندان جار سەردانی ماڵی خودای کردووە، بەوە ناسراوبووە کە فرە خواپەرست بووە، لەبارەی سوننەوە چامەیەکی شیعریی دوورودرێژی هەیە کە ناوی (ئەلبونیە). قازیی بورهانەدین زەرعی لەبارەیەوە گوتوویەتی: (لەژێر ئەم ئاسمانەدا کەسێك نادۆزیتەوە لەو زاناتر بێت).

لە ١٣ رەجەبی ساڵی ٧٥١ کۆچی ماڵئاوایی لە جیهان کردووە و لە گۆڕستانی باب الصغیر لە دیمەشق نێژراوە.

---

١ لەم لێکۆڵینەوەیەدا بەڕێز حەمزە خەلیل مالکی قوتابیی لە بەشی خوێندنی باڵا – کۆلیژی پەروەردە (مەککەی پیرۆز) بەشی دەروونناسیی بەشداریکردووە.

بەناوبانگترین نووسینەکانی:

١) اغاثة اللهفان من مصائد الشيطان، وطبع المرة الأولى سنة ١٣٢٠.

٢) أمثال القرآن .

٣) الروح . طبع في الهند سنة ١٣١٨.

٤) شفاء العليل . طبعه المرحوم السيد أمين الخانجي.

٥) الصبر و السكن.

٦) طيب القلوب . وتوجد نسخة من هذا المخطوط في برلين.

گرنگترین ناوەڕۆکەکانی کتێبی **اغاثة اللهفان**

بابەتی یەکەم :

(ا) بارودۆخی دڵەکان:

ئیبن قەیم ئەلجوزیە دەڵێ: ((لەبەر ئەوەی دڵ لەهەمبەر ئەندامەکانی جەستەدا وەك پاشایەکی دەستڕۆیشتووە کە هەموو بڕیارێك لەو دەردەچێت و هەموو گوێڕایەڵی دەبن و بە ئارەزووی خۆی بەکاریاندەهێنێ و گشتیان کۆیلەی ژێر دەسەڵاتی ئەون و هەر لەویشەوە هاوسەنگی و پایەداری و راستڕۆیی هاندان وەردەگرن و لە بڕیارەکاندا دەبنە شوێنکەوتەی)).

بۆیە ناوبراو دڵ دابەش دەکاتە سەر سێ جۆر و دەڵێت: ((لەبەرئەوەی دڵ بەژیان و دژەکەی وەسف دەکرێ، هەر بەپێی ئەمەیشەوە دابەش دەبێتە سێ جۆر:

جۆری یەکەم: دڵی ساغ و دروست:

لەبارەی ئەم دڵەوە دەڵێت: خەڵکان لەهەمبەر مانای دڵی ساغ و دروست بیروڕایان جیاوازە، مەسەلە کۆکەرەوەکەی ئەمەیش ئەوەیە کە ئەو دڵەی لەدەست گشت مگێزێکی دژ بە ویستی خودا و گشت شوبهەیەکی دژ بە خێرخوازییەکەی بەسەلامەتی دەرچووە، ئەوەیە کە تەنها بۆ خودایە و دڵی بۆ هیچ شتێکی دیکە لێنادات، نەك هەر ئەمە، بە ئیرادەت و

خۆشەویستی و پشتبەستان و گەڕانەوەی پرسوڕایی و ملکەچی و خاکەڕایی و ترس و تکا و کارو کردەوەکانیشی دڵسۆزی خودایە.

جۆری دووەم: دڵی مردوو:

جۆری دووەمیش پێچەوانەی جۆری یەکەمە و ئەو دڵەیە کە هیچ ژیانێکی تیادا نییە، خودای خۆی ناناسێت و گوێڕایەڵی فەرمانەکانی نابێت و سەرپێچیی دەکات... لەبەرئەوە گوێ ناداتە ئەوەی کە ئاخۆ بە مگێز و بەختەکانی خۆی خودا تووڕە دەبێت یان نا چوونکە هەواوهەوەس ئیمامیەتی و مگێزیش سەرکردەیەتی...

جۆری سێیەم دڵی نەخۆش:

ئەو دڵەیە کە هەم ژیان و هەمیش نەخۆشیی تیادایە، دوو مادەی تیادایە کە هەریەکە و بۆلای خۆیان رایدەکێشن و دەیخەنە ژێر کاریگەریی خۆیانەوە، واتا ئەگەر خۆشەویستیی خوداو باوەڕ و دڵسۆزی بۆ خودا زاڵبوو مادەی ژیانی لێ پێکدێت. هەروەها ئەو جۆرە دڵە پڕە لە خۆشویستنی مگێزەکان و بەباشزانین و سووربوون لەسەر وەدەستهێنانیان و تەژییە لە زرگنیو لوتبلندی و سەرسامبوون بە خود و حەزکردن بە پایە بڵندی و گەندەڵیکردن بە دەسەڵات و هەژموون لەسەر زەویدا، ئەمەیش بریتییە لە مادەی لەناوچوون وپەککەوتنی، ئەو جۆرە دڵە لەنێوان دوو داوادا تاقیدەکرێتەوە، داواکارییەك کە داوای لێدەکات بەرەو خودا و پێغەمبەرەکەی و ماڵی دوایی ئاراستەبگرێ، داواکەی دیکەش داوای لێدەکات بەرەو شتە خێرا و تیژتێپەڕەکان بچێت.

دڵی یەکەم زیندوویەکی نەرم و هۆشیارە، دڵی دووەمیش وشك و مردووە، دڵی سێیەمیش نەخۆشە. دواتر جۆرە دابەشکارییەکی دیکەی بۆ دڵەکان کردووە، ناوبراو دەڵێت:

(یاوەران خودا لێیان رازیبێت، دڵیان دابەشکردووەتە سەر چوار جۆر). ئەم دابەشکارییەشی لە فەرموودەیەکی پێغەمبەر د.خ وەرگرتووە لێکۆڵەرەوەی کتێبەکە لە پەراوێزی لاپەڕەدا باسیکردووە کە تیایدا گوتوویەتی:(لە ئەبی سەعیدی خدرییەوە خودای لێ رازیبێت گوتوویەتی کە پێغەمبەر فەرموویەتی: (القلوب اربعة : قلب اجرد فيه مثل السراج

يزهر، وقلب اغلف مربوط على غلافه، وقلب منكوس و قلب مصفح. فأما القلب الاجرد فقلب المؤمن، فيه نوره، وأما القلب الاغلف فقلب الكافرين، وأما القلب المنكوس فقلب المنافق، عرف ثم أنكر، وأما القلب المصفح فقلب فيه ايمان و نفاق، فمثل الاءيمان فيه كمثل البقلة يمدها المأ الطيب، ومثل النفاق فيه كمثل القرحة يمدها القيح والدم، فأي المادتين غلب على الأخرى غلب عليه)).

دواتر ئيبن القيم الجوزيه درێژە بە راڤەکردنی قسەکەی پێشوو دەدات و دەڵێت:اجرد واتا دڵێکە لەگشت شتێك داماڵراوە تەنها خودا و پێغەمبەرەکەی نەبێت.. بەم داماڵراوەشی ئاماژەی بە سەلامەت بوونی دەکات لە گومانپێبردنەکان و مگێزەکانی و بە بوونی چراش ئاماژە بە رۆشنبوونەوەی دەکات بە نووری زانست و باوەڕ

ناوبراو لەم دابەشکاریەدا مەبەستی پتەوکردن و سەلماندن و پشتڕاستکردنەوەی وتەکەی پێشووی بووە لەبارەی جۆرەکانی دڵەکانەوە، مەبەستی لە داماڵراو دڵی ساغ و دروستە، مەبەستیشی لە دڵی هەڵگەڕاوە (منکوس) و دڵی پێچراو و کەمتەرخەمدا (اغلف) دڵی مردووە، مەبەستیشی لە المصفح دڵی نەخۆشە. دوای ئەمە باس لە هۆیەکانی نەخۆشیی دڵەکان دەکات. بۆیە دەڵێت:

((ئەودڵڕفێنیانەی (فتن) دەخرێنە بەردەم دڵەکانەوە، هۆی نەخۆشیی دڵەکانن، دڵڕفێنییەکانیش بریتین لە مگێزەکان و دڵڕفێنیەکانی گومانەکان (شبهات) و خەڵەتاندنەکان و سەرپێچییەکان و دڵڕفێنیەکانی نافەرمانی و داهێنانەکان (البدع) و دڵڕفێنییەکانی ستەم و نەزانی. چوونکە یەکەمیان بەدنیازی و بەدویستی دەکاتە پێویستی و هی دووەمیش خراپەکاریی و گەندەڵی زانست و باوەڕ دەکاتە پێویستی.

(ب) راستینەی نەخۆشییەکانی دڵان:

ئیبن ئەلقەیم ئەلجوزیە بەشێکی کتێبەکەی تایبەتکردووە بە باسکردنی راستینەی نەخۆشییەکانی دڵان. جا بەشەکەی بە چەند ئایەتێکی قورئان دەستپێکردووە، وەك: (في

قلوبهم مرض فزادهم الله مرضاً) . (ليجعل ما يلقى الشيطان فتنة للذين فى قلوبهم مرض). (يا نساء النبى لستن كأحد من النساء ان اتقيتن فلا تخصعن بالقول فيطمع الذى فى قلبه مرض). نووسەر ئایەتی (أمرهن ألا يلن فى كلامهن، كما تلين المرأة المعطية الليان فى منطقها فيطمع الذى فى قلبه مرض الشهوة) لێكداوەتەوە واتا مەبەستی لە نەخۆشیی مگێز و سێكسە.

لەمەیشدا نووسەر ئامانجی ئەوەیە ئەوە روونبكاتەوە كە نەخۆشییەكی دیكەیش هەیە و دووچاری دڵ دەبێت، كە نەخۆشیی مگێز و شەهوەت نییە، بەڵكو نەخۆشیی گومان و شوبهاتە، واتا مەبەستی ئەوەیە كە راستینەی ئەو نەخۆشیانەی دووچاری دڵ دەبن، نەخۆشییەكانی مگێز و نەخۆشیەكانی گومانپێبردنن (وەسواسن).

بابەتی دووەم:

(أ) ئەو نەخۆشیانەی دووچاری دڵ دەبن:

ئیبن قەیم ئەلجۆزیە لەم بارەیەوە دەڵێت:

نەخۆشییەكانی دڵ دوو جۆرن:

١) جۆرێكیان خاوەنەكەی یەكسەر ئازار ناچێژێ، وەك نەخۆشییەكانی نەزانی و گومان و دڵكرمی بوونەكان و نەخۆشییەكانی مگێز، ئەمانەیش نەخۆشییەكن كە لەهەموو جۆرەكانی دیكە بەئازارترن، بەڵام نەخۆشیی خراپبوون و گەندەڵبوونی دڵ ئازار دروست ناكەن، چوونكە مەستبوون بە هەواوهەوەس نایەڵێ هەست بە ئازار بكات.

٢) ئەو جۆرەی كە یەكسەر ئازار دەبەخشێت: وەك غەم و خەفەت و رقوتوورەیی.

دواتر باس لە پەیوەندیی نێوان جەستە و ئەقڵ دەکات و دەڵێت: هەروەك چۆن دڵ بەو شتانە ئازار دەچێژێ کە ئازاری جەستە دەدەن، لە هەمان کاتیشدا جەستەش ئازار بەدەست ئەو شتانەوە دەکێشێت کە ئازاری دڵ دەدەن.

(ب) نیشانەکانی نەخۆشیی و تەندروستیی دڵ:

١) نیشانەکانی نەخۆشیی دڵ:

نووسەر لە کتێبەکەیدا دەڵێت: (گشت ئەندامێکی جەستە بۆ کارێکی تایبەت ئافرێنراوە، بۆیە دەبێ کارێك بکات، نەخۆشییەکەیشی ئەوەیە نەتوانێ ئەو کارە بکات کە لە پێناو ئەنجامدانیدا خولقێنراوە، تەنانەت ناتوانێ هیچ کارێك بکات، یانیش کارێکی شپرزانە و شڵەژاو دەکات، بۆنموونە نەخۆشیی دەست ئەوەیە نەتوانێ کاری گەورە و دلێرانە بکات، نەخۆشیی چاویش ئەوەیە نەتوانێ ببینێ، نەخۆشیی زوبانیش ئەوەیە نەتوانێ قسە بکات، نەخۆشیی جەستەش ئەوەیە نەتوانێ جوولە سروشتییەکانی خۆی بکات، یانیش بەلاوازیی ئەنجامیان بدات، نەخۆشیی دڵیش ئەوەیە کە نەتوانێ خودا بناسێ و خۆشەویستی و پەرۆشیی بۆ بینینی نەبێ و مگێز و حەزەکانی لە شوێن دابنێ.. جا ئەگەر یەکێك شتێك کاریگەرییەکی زۆری بەسەرەوە هەبوو شتەکەش لەلایەن دڵییەوە زۆر خۆشەویست بوو ئەوا دڵی نەخۆشە. رەنگە دڵیش نەخۆش بکەوێت و نەخۆشییەکەیشی زۆر تەشەنە بکات بەبێ ئەوەی خاوەنەکەی پێی بزانێ، چوونکە کەسێکی سەرقاڵە و خۆی لە زانینی هۆیەکانی تەندروستییەکەی بەدوور گرتووە، رەنگە بشمرێ و خاوەنەکەی هەست بە مردنەکەی نەکات، باشترین نیشانەی دڵمردەییش ئەوەیە کە برینی کارە ناشرینەکان ئازاری نادات و هەق نەناسیو بیروباوەڕە پڕوپووچەکانی ئێشی بۆ دروستناکەن، چوونکە ئەگەر دڵی ژیانی تیادابێت هەر لەگەڵ هاتنی شتێکی ناشرین و بەد بۆنێوی و هەقنەناسیەکەی بەپێی ژیانی خۆی ئازار دەچێژێت.

رەنگە نەخۆشییەکەی لێ توند بکات و هەستیشی پێبکات، بەلاَم ناتوانێ بەرگەی تاڵیی دەرمان بگرێت و دانبەخۆیدا بگرێت، چوونکە وای پێباشترە ئازارەکەی بمێنێ بەلاَم زەحمەتیی

دەرمانی تاڵ نەکێشێت، چوونکە دەرمانەکەی بریتییە لە دژایەتیکردنی هەواو هەوەسەکانی، ئەمەیش بۆ دەروون قورسترین شتە و شتێکی لەمە بەسوودتری نییە. هەندێ جار دەروونی خۆی لەسەر ئارامی و دانبەخۆداگرتن رادەهێنێ، بەلاّم دواتر ورەی دەڕووخێت و لەبەر کەمزانی و نەبوونی ئارامی و بەرچاوروونی ناتوانێ بەردەوام بێت، رێك وەك ئەو کەسە وەهایە کە بەسەر رێگەیەکی مەترسیداردا دەڕوات و دەشزانێ بە مەبەستی ئاسایش و دڵنیایی دەگەیەنێ و دەشزانێ ئەگەر دانبەخۆیدا بگرێ ترسەکەی نامێنێ و دەگاتە ئاسایش و دڵنیایی، ئەو پێویستی بە هێزی ئارامی و هێزی دڵنیایی هەیە لە گەیشتن بەو مەبەستەی هەنگاوی بۆ هەڵدێنێ، جا هەر کاتێ ئارامی و دڵنیاییەکەی لاوازبوو لە هەنگاونانەکەدا پاشەکشە دەکات).

نووسەر درێژەی پێدەدات و دەڵێت: مەبەست لە نیشانەکانی نەخۆشییەکانی دڵ و روو وەرگێڕان لە خۆراکی بەسوود و گونجاو و داوودەرمانی بەسوود و رووکردنە خۆراك و داوودەرمانی زیانبەخشە، چوونکە لێرەدا چوار مەسەلە هەن: خۆراکی بەسوود و دەرمانی شیفابەخش، خۆراکی زیانبەخش و دەرمانی فەوتێنەر، دڵی دروست دەرمانە شیفابەخش و خۆراکە بەسوودەکان هەڵدەبژێرێ، دڵی نەخۆشیش بەپێچەوانەوە، بەسوودترین خۆراکیش باوەڕە.

٢) نیشانەکانی دڵدروستی:

نووسەر دەڵێت" لە نیشانەکانی دڵدروستی ئەوەیە کە بەردەوام چرنووك لە دیواری سینەی خاوەنەکەی گیر دەکات تاکو پشت بەخودا ببەستێ و ملکەچی بێت ... چوونکە هەر بەیادی خودا دڵەکان ئارام دەبنەوە دادەسەکنێن.. جا ئەگەر خۆشەویستیی خودای وەدەستهێنا دڵی بە خودا ئارام دەبێتەوە نیگەرانی و شڵەژانی نامێنێ... چوونکە بەردەوام چرنووك لە دیواری سینەی خاوەنەکەی گیر دەکات بۆئەوەی بەیادی خودا و (دوڵبەرەکەی) هێمن بێتەوە و دابسەکنێ... هەروەها لە نیشانەکانی دیکەی دڵدروستی ئەوەیە کە ئەگەر چووە نێو

نوێژکردنــەوە غــەمی دونیــایی نامێنێــت و لــە نوێــژدا دڵ حەســانەوە و ن و خۆشــیی خــۆی دەبینێتەوە".

بابەتی سێیەم: دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی دڵ:

نووسەر بەشێکی تایبەتی بۆ باسکردنی نەخۆشییەکانی دڵ تەرخانکردووە، بەناوی (بەشی تایبەت بە هۆ و تایبەتمەندییەکانی نەخۆشیی جەستە و دڵ). لێــرەدا نووســەر نەخۆشــییەکانی جەستە دەستنیــشان دەکــات، پێموایــە مەبەســت لەمــەدا پێوانکارییــە، چــوونکە تیــشکی خستووەتە سەر مەبەست لە نەخۆشییەکانی دڵ و گوتوویەتی" مادامەکێ نەخۆشــیی جەســتە پێچەوانەی دروستی و چاکیەکەیەتی و بریتییە لە لادان لە هاوسەنگییە سروشتییەکەی بــەرەو خراپی و گەندەڵبوونێك کــە دەخرێتــە بــەردەمی، ئــەوا درککــاری و جوولــە سروشــتییەکەی لەدەست دەدات...)

دواتر درێژەی دەداتێ و لێکدانــەوە بــۆ گەنــدەڵبوونی درککــاری دەکــات و مەبەســتەکەی رووندەکاتەوە و دەڵێت" جــا یــان درککارییەکــەی بەتــەواوی لەناودەچــێت وەك نابینــابوون و نابیستبوون، یانیش درککارییەکەی بەهۆی ســستی و لاوازیــی ئامرازەکــانی درککارییەکــەی روودەدات لەگەڵ پایەداربوونی درککارییەکەی، یانیش بەپێــچەوانەی دۆخــی شــتەکانەوە درك بکات وەك تاڵی لێ ببێتە شرین و پیسی لێ ببێتە پاك و پاکی لێ ببێتە پیس."

دواتر باس لە هۆیەکانی دەرچوون لــە میــانڕۆیی یــان (هۆیــەکانی نەخۆشــیی) دەکــات و دەڵێــت" هــۆی دەرچــوون لــەو میانڕەوییــە یــان تێکــچوون و گەنــدەڵبوونی چــەندایەتی و چۆنایەتییە".

دواتر باس لە هۆیەکانی چارەسەر دەکات و دەڵێت" خولگەی تەندروستی پاراســتنی وزە و خۆپاراستنە لە شتی زیانبەخش و خۆ بەتاڵکردنەوەیە لە مادەی پیس و تێکچوو". ئــەم ســێ شتە بە بنەمای چارەسەر دادەنێت، چوونکە ئەو پێیوایە کە چاوی پزیــشك لەســەر ئــەم ســێ بنەمایەیە. بەم پێوەرە نەخۆشییەکانی دڵ بەم شێوەیە دیاریــدەکات، بۆیــە نووســەر دەڵێــت"

نەخۆشییەکەی بریتییە لە جۆرێك خراپبوون کە باڵی بەسەردا دەکێشێت و بەهۆیەوە بیروباوەڕو وێناندنیشی لەهەمبەر هەق و خواستەکەی تێکدەچێت، هەق بە هەق نابینێ، رەنگە هەق بە ناهەق لە قەڵەم بدات، یان بەکەمی درك بە هەق و راستی دەکات، بەمەیش خواست و ویستی تێکدەچێت و راستی و هەقی بەسوود دەبوغزێنێ، یانیش ناهەقی و کەللەڕەقیی خۆشدەوێت، لەبەرئەوە ئەو نەخۆشییەی کە بە دەستییەوە دەناڵێنێ هەندێ جار بە گومان و هەندێ جاریش بە مگێزی جووتبوونی سێکسیانەی ناڕەوا لێکی دەداتەوە...)

دواتریش دەڵێت: (جا ئەگەر درکی بەمە کرد، ئەوا دڵ پێویستی بە شتێکە هێز و وزەکەی بپارێزێ ئەویش باوەڕ و ملکەچی و گوێڕایەڵییە بۆ خودا و خۆپارێزی و تەقیەکردنە لە شتی ئازاربەخش و بەزیان، ئەمەیش بە خۆ دوورگرتن لە گوناه و نافەرمانی و خۆ بەتاڵکردنەوەی دەبێت لە گشت ئەو مادە گەندەڵ و بۆگەنانەی کە دەخرێنە بەردەمی، ئەمەیش بە تۆبەیەکی یەکجاری و نزاو پاڕانەوەیەتی لە خودا بۆ ئەوەی لێی خۆشبێت).

وات نەخۆشییەکانی دڵ بەوە لێکدەداتەوە کە بریتین لە جۆرە گەندەڵبوون و شڵەژان و تێکچوونێك کە دەبێتە هۆی شڵەژانی درککردنی راستەقینە لەهەمبەر راستیی مەسەلەکان، یان نەبوونی توانا بۆ درککردنی راستی شتەکان وەك خۆیان، لەم جۆرە دۆخانەدا درککردن بەهۆی نەخۆشی و راکردن بەدوای حەز و مگێزەکان و ئەو گومان و نادڵنیاییەوە دەشێوێت کە دووچاری تاك دەبێت و درك بە راستیی مەسەلەکان ناکات.

هەروەك پێشتریش باسمانکرد نووسەر بنەماکانی چارەسەر لەم سێ خاڵەدا چڕ دەکاتەوە:

١) پاراستنی هێز و وزە بەهۆی باوەڕەوە.

٢) خۆپاراستن لە شتی ئازاربەخشی زیانبەخش.

٣) بەتاڵکردنەوەی لەگشت مادەیەکی خراپ و گەندەڵ.

بابەتی چوارەم: چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی دڵ:

یەکەم: چارەسەرکردن بە دەرمانی سروشتی:

ئەم چارەسەرە بۆ هەندێ نەخۆشیی دڵ بەسوودە، وەك: (غەموخەفەت و رقوکینە)، نووسەر لەم بارەیەوە دەڵێت: (جۆری دووەم نەخۆشییەکی ئازاربەخشە وەك غەم و خەفەت و

رقوکینە، رەنگە ئەم نەخۆشییەش بەدەرمانی سروشتی و بەلابردنی هۆیەکانی نەمێنێ، یانیش بەجۆرە دەرمانێك چارە دەکرێ کە دژ بەو هۆیانەبن.... چوونکە ئەو نەخۆشییە دڵییانەی کە بە دەرمانی سروشتی چارەسەر دەکرێن، رێك وەك نەخۆشییەکانی جەستەن، ئەمەیش بەتەنها نابێتە هۆی بەدبەختی و ئازارەکەی.) دواتر باس لە چارەسەرەکەی دەکات و دەڵێت: (رقوکینە نەخۆشییەکە و ئازاری دڵ دەدات، چارەسەرکردنیشی لە نەهێشتن و بنبڕکردنی رقوکینەکەدا دەبێت، جا ئەگەر بە هەق چارەسەرکرا ئەوا چاکدەبێتەوە، ئەگەر بە ستەم و ناڕەوایی چارەسەر کرا ئەوا نەخۆشییەکەی پتر دەبێت، کەچی وادەزانێت چارەسەرکراوە... هەروەها غەموخەفەتیش نەخۆشییەکانی دڵن و چارەسەرکردنیشیان بە دژەکانیان واتا (دڵخۆشی و شادومانی) دەبێت، جا ئەگەر بە هەق چارەسەرکرا دڵ چاك دەبێتەوە و نەخۆشییەکەی نامێنێ، ئەگەر بە ناهەقیش بوو، ئەوا نەخۆشییەکە خۆی دەشارێتەوە هەردەمێنێ و نەخۆشیی دیکە دروستدەکات کە زۆر مەترسیدارترن.[1]

دووەم: چارەسەر بە دەرمانەکانی باوەڕی و شەرعیی:

ئێستە باس لەو سێ بنەمایە دەکەم کە پێشتر لەبارەی دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی دڵ ئاماژەم پێیان دا کە بریتین لە:

(١) پاراستنی هێز و وزەی دڵ:

ئەمەیش بە بەهێزکردنی دڵ بە باوەڕ و ملکەچی و گوێڕایەڵیکردن بۆخودا دەبێت، چوونکە دڵ پێویستی بە شتێکە هێزەکەی بپارێزێ کە بێگومان ئەویش باوەڕ و ملکەچی نواندنە لە هەمبەر فەرمانەکانی خودا.

هەروەها چارەسەرکردن بەهۆی دەرمانی باوەڕیی شەرعی بە هاندان و تۆقاندن و ڕێنماییکردن و ئامۆژگاریی دەبێت، کۆی ئەمانەیش لە قورئاندا هاتووە و ئیبن قەیم ئەلجوزیە وەك نموونە هێناویەتییەوە و بەشێکی تایبەتی بەناونیشانی(قورئان دەرمان و چارەسەری گشت

---

١ کۆی ئەم وتانەی نێو کەوانەکان لە کتێبی اغاپە اللهفان وەرگیراوە نووسەری ئەم کتێبە بۆ روونکردنەوەی زیاتر لە لێکۆڵینەوەکەی خۆیدا سوودی لێوەرگرتووە، وەرگێڕی کوردی.

نەخۆشییەکانی دڵی تیادایە) بۆ تەرخانکردووە و چەندان ئایـەتی لـەم بارەیـەوە هێناوەتـەوە، وەك: (یا أیها الناس قد جاءتکم موعظة من ربکم وشفاء لما فی الصدور) هەروەها (وننـزل من القراَن ما هو شفاء و رحمة للمؤمنین).

دواتر ئیبن قەیم لە نووسـینەکەیدا درێـژەی پێـدەدات و دەنووسـێت:(قورئـان چارەسـەری دووجۆرە – مەبەسـتی نەخۆشـییەکانی گومـان و مگێزەکانـە– چـوونکە چـەندان بەڵگـەی یەکلاکەرەوەی ئەوتۆی تیادایە کە راسـتی لـە ناڕاسـت و هـەق لـە ناهـەق جیـا دەکاتـەوە و نەخۆشییەکانی گومانی تێکدەری زانیاری و درککاری و وێناندنەکان نایەڵێ).

(چارەسـەرکردنی نەخۆشـییەکانی مگێزەکـان لەلایـەن قورئانـەوە بـە وتـەی بـەنرخ و ئامۆژگاری و هاندان و تۆقاندن و پارسایی و تەقیەکردن و نموونە و ئەو چیرۆکانە دەبێت کە لە قورئاندا هاتوون و جۆرەها پەندو رێنیشاندەرییان تیادایە و دڵی ساغ و بێغەلوغەش هاندەدات پەیرەوی بکات ئەگەر بتـوانێ لایەنـە بەسـوودەکانی ببینـێ و بیانکاتـە سەرمەشـقی ژیـانی خۆی... چوونکە قورئان لابەری ئەو نەخۆشییانەیە کە ئاراستەکاری ویـستێکی گەنـدەڵن. دڵ چاکدەکاتەوە و ویستی دڵیش بەرەو باشبوونەوە دەبات و دەیگەڕێنێتەوە سەر ئـەو رەمەکـەی کە لەسەری راهاتووە، بەمەیش کردارەکانی چاکتر دەبن... هەروەها دروسـتی و سـاغیی بـۆ جەستە دەگێڕێتەوە و دەیباتەوە سەر دۆخە سروشتییەکەی خۆیەوە و دڵیش خۆراکی خـۆی لـە باوەڕ و قورئان و ئەو شتە گرنگانەی ناوی وەردەگرێت کە پاکی دەکەنەوە و بەهێزی دەکەنەوەو پاڵپشتی دەکەن و دڵخۆش و شادومان و چالاکی دەکەن و قەڵەمڕەوەکەی پایەدار دەکەن).

(ب) خۆپاراستن لە شتە ئازاربەخشە زیانبەخشەکان:

ئیبن قەیم دەڵێت :(دڵ پێویستی بە شتێ هەیە کـە هێزەکـەی بپـارێزێ، ئـەویش بـاوەڕو ملکەچی نواندن و تەقیەکردن و دوورکەوتنەوەیە لە شتە ئازاربەخشە زیانبەخشەکان، ئەمەیش بە خۆ دوورگرتن لە گوناهکاری و نافەرمانییەکان و جۆرەکانی سەرپێچی دەبێـت). واتـا داوا دەکات مرۆڤ خۆی بپارێزێ و بەرپەرچـی داواکاریيـە مگێزییـەکانی دڵ بداتـەوە و خـۆی لـە

هەواوهەوەس و ئەنجامدانی ئەو سەرپێچیانە بەدوور بگرێ كە خـودا رەتیكردوونەتـەوە و لـەو هۆیانەن كە زەمینەی نەخۆشیی دەروونی دروستدەكەن. ناوبراو لە شوێنێكی دیكەدا دەڵێـت: (هەروەك چۆن جەستە پێویستی بەوە هەیە بە خـۆراكی بـاش پاكبێتـەوە و خـۆی لـە شـتی زیانبەخش بەدووربگرێ، بەبێ خۆ دوورگرتن لە شتە زیانبەخشەكان و وەرگرتنـی شـتە سـوود بەخشەكان نەبێ گەشە ناكات، ئەوا حاڵی دڵیش هەروایە.) واتـا دڵـچاكی و چارەسـەركردنی تەنها بەوە دەبێ بە باوەڕ بەهێزی بكەیت لەو شتانەی بپارێزی كە زیـانی پێدەگەیـەنن، شـتە زیانبەخشەكانیش نافەرمانییەكان و جۆرەكانی سەرپێچییەكانن. بەلآم ئەمە گشت بنـەماكان نین، بەڵكو دەبێ بنەما و لایـەنێكی دیكـە هـەبێت، بەواتایـەكی دیكـە بنـەمای سـێیەمی چارەسەر هەبێت كە ئەویش بریتییە لە:

(ج) بەتاڵكردنەوەی لە مادە گەندەڵ و بۆگەنەكان:

ئیبن قەیم لەم بارەیەوە دەڵێت:(هەروەها دەبێ لەگشت ئەو مادە گەندەڵ و بۆگەنانە بەتاڵ بكرێتەوە كە دەخرێنە بەردەمی، ئەمەیش بە تۆبـەكردنی یـەكجاری و داوای لێخۆشـبوون لـە خودای بەخشندە بكرێت كە لە گوناهەكان خۆشدەبێت).

هەر دەڵێی ناوبراو ئاماژە بە گرنگیی تۆبەكردن و پەشـیمانبوونەوە دەدات وەك هـەنگاو و بنەمایەكی گرنگی كردەی چارەسەركردن، بۆیە بانگەشە بۆ زەرورەتی گەڕانەوە بۆ لای خودا و داوای لێخۆشبوون و تۆبەیەكی یەكجاری دەكات، چوونكە ئەمانە دەبنە هۆی بەتاڵكردنـەوەی دەروون لە حەزی ئەنجامدانی نافەرمانی و ئەو سەرپێچیانەی دەبنە هۆی شڵەژان و تێكـچوون، هەروەها تۆبەكردن جۆرێكە لە پاكبوونەوە و پەشیمانبوونەوە لەگوناهەكان، ئەمەیش وا لەتاك دەكات هەست بكات لەخودا نزیكە، بەمەیش پشت بە بنەمایـەكی بـەهێز و پتـەو و هێزێـك دەبەستێ كە لەلادان دەیپارێزێت و ئاسایش و دلآرامیی دەروونی بۆ دەستەبەردەكات.

سێیەم : چارەسەر و پاراستنی دڵ لە زاڵبوون و هەژموونی دەروون بەسەریدا:

زاڵبوونی دەروون بەسەر دڵدا بە یەکێك لە هۆیەکانی نەخۆشی دادەنرێ، لەبەرئەوە نووسەری کتێبەکە دەڵێت: (گشت نەخۆشییەکانی دڵ لە دەروونەوە سەرهەڵدەدەن، چوونکە گشت مادە پیس و گەندەڵەکان لەوێوە هەڵدەقوڵێن، دواتر دەچنە نێو ئەندامەکانەوە، یەکەم جاریش دەچێتە نێو دڵەوە. پێغەمبەر د.خ لەم بارەیەوە فەرموویەتی: (الحمد لله. نستعینه و نستهدیه، ونستغفره و نعوذ بالله من شرور أنفسنا وسیئات أعمالنا).

دەروون داوای سەرپێچی و هەڵبژاردنی ژیانی دونیایی دەکات، خوداش داوا لە بەندەی خۆی دەکات لێی بترسێت و دەروون لە هەواوهەوەس پاکبکاتەوە، دڵیش لەنێوان ئەم دوو داوایەدا لە هاتووچوودایە. ئەمەیش پێگەی نەهامەتی و بەڵایە.)

خودا لە قورئاندا دەروونی بەسێ جۆر وەسفکردووە: دەروونی دڵنیا و دەروونی فەرماندەر بە خراپە و دەروونی سەرزەنشتکار، جا لەمەدا جیاوازیی کەوتووەتە نێوانیان خەڵکەوە لەوەی کە ئایا دەروون یەك شتە و ئەمانە وەسفەکانین، یانیش بەندە سێ دەروونی هەیە؟ واتە سێ جۆر دەروونی دڵنیا و سەرزەنشتکار و فەرماندەر بە خراپەی هەیە. بەڵام ئیبن قەیم ئەلجوزیە دەڵێت: (دەروون یەك شتە، بەڵام سێ سیفەتی هەیە). هەروەها دەڵێ (هەندێ جار دەروون فەرماندەرە بە خراپە، هەندێ جاریش سەرزەنشتکارە، هەندێ جاری دیکەش دڵنیا و ئارامە.).

لێرەدا زۆرمان لەلا گرنگە کە مەبەستی ناوبراو لە چارەسەر و پاراستنی دەروونی لە زاڵبوونی دەروونی بەدخواز فەرماندەر بەسەریدا روونبکەینەوە، ناوبراو دەڵێت بۆ ئەمە دوو چارەسەر هەیە:

یەکەم سزادان و لێپێچینەوە لەگەڵی

دووەم: دژبوون لەگەڵی.

چوونکە وەك ئیبن قەیم پێیوایە لە ئەنجامی پشتگوێخستن و کۆکبوون لەگەڵیدا ئەم دەرەنجامە روودەدات: (فەوتانی دڵ لە پشتگوێخستنی سزادانی و کۆکبوون لەگەڵی و کەوتنە دوای هەواوهەوەسەکانی پەیدا دەبێت).

دواتر بە فەرموودەیەکی پەیامبەری خودا بۆچوونەکەی خۆی پشتڕاست دەکاتەوە، دەقی فەرموودەکە بەم شێوەیەیە: (**الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت، والعاجز من اتبع هواها وتمنى على الله الأماني..**)

نووسەری ناوبراو وشەی (دان نفسه) بە مانای سزادان و لێپێچینەوە لێکداوەتەوە، لەکاتێکدا وشەی (دانە) لە فەرهەنگی مونجید دا بە مانای (زاڵبوون و بەرزەفتکردن) دێت کە هەمان مانای سزا دان و لێپێچینەوە یان بەرزەفتکردن و دژبوون لەگەڵ دەروون دادەنرێ.

سوودەکانی سزادان و لێپێچینەوە لەگەڵ خود:

(بە کەموکورتییەکانی ئاشنا دەبین، هەرکەسێکیش بزانێ عەیب و کەموکورتییەکانی چییە رەنگە بتوانێ نەیهێڵێ).

لێدوان

لەم باسەی پێشوودا کە لەبارەی گرنگترین ناوەڕۆکەکانی کتێبی(اغاثة اللهفان) بوو ئەوە روونبوویەوە کە وێکچوونێکی گەورە لە نێوان رێبازی چارەسەرکردنی دەروونیانەی ئاینی و ئەو بانگەشانەدا هەبووە کە ئیبن قەیم لە چەمکە دەروونییە هاوچەرخەکاندا بانگەشەی بۆ کردووە، هەر هەمووشیان لەسەر بنەمای باوەڕ و تۆبەکردن و پەشیمانبوونەوە و سزادانی دەروون و پەنابردنە بەر خۆپارێزیی دەروونی دێتەدی لەهەمبەر گشت ئەو شتانەی کە دەبنە هۆی شڵەژان و نیگەرانی.

لێکۆڵینەوەی دووەم

مامۆستا و دەروونذروستی[1]

پێشەکی:

ئەم لێکۆڵینەوەیە ئامانجی ئەنجامدانی شرۆڤەکردنی کەسێتیی پیشەیی مامۆستا و ئەو هۆکارە کاریگەرانەن کە کار لە پێکهاتنەکەی دەکەن، جا ئاخۆ ئەو هۆکارانە وەرگیراون و مرۆڤ بەهۆی ئامادەکردن و دواتر ئەنجامدان و پیادەکردنی پیشەی مامۆستایەتییەوە پێیان کاریگەر دەبێت؟ یان چەند هۆکارێکی خودیی پێکهێنەر هەن کە لەگەڵ ژیان و گەشەکردنی تاك نشونمایانکردووە و بوونەتە بەشێکی پێکهاتەکەی لەمیانی قۆناغە جۆربەجۆرەکانی گەشەکردنیەوە؟

وەڵامدانەوەی ئەم دوو پرسیارە پێویستی بە ئەنجامدانی لێکۆڵینەوەیەکی مەیدانی هەبوو لە یەکێك لە دەستگەکانی ئامادەکردنی مامۆستایان بۆ لەنزیکەوە ئاگاداربوون لە سروشتی ئەو ئاستەی کە تیایدا کەسێتیی پیشەیی مامۆستای لێ پێکدێت، کە ئاخۆ ئامادەکردنی لە بنەڕەتەوە بەندە بە پێکهاتەی ئەکادیمی پەروەردەییانەوە، یان ئەم پێکهاتەیە ئاوێتەی ئامادەکردنی کردارییانە و تێکەڵبوون لەگەڵ قوتابیان دەبێت، بۆئەوەی چەند رەوت و ئاراستەیەکی ئەرێیی مامۆستا لەهەمبەر منداڵ و شێوازەکانی پەروەردەی دروست و خۆشەویستنی قوتابیان و بەسەربردنی کاتی دەستبەتاڵی لەگەڵیاندا پێکبێت.. چوونکە ئەم شێوازانە توانای مامۆستا بۆ ئاراستەکردنی قوتابیان و خێرا تێگەیشتن لە مەبەستەکانیان دەهێنێتەدی، ئەمەیش کاریگەرییەکی ئەرێیی روونی بەسەر ژیانی پیشەیی مامۆستاوە دەبێت.

---

١ لەم شرۆڤەکردنە زانستیەدا هەریەکە لە :

* دکتۆر عەبدولا زەید سەرۆکی بەشی پەروەردە لە کۆلێژی پەروەردەی زانکۆی مەلیك عەبدولعەزیز و دکتۆر سەید عەبدولحەمید مرسی مامۆستای دەروونناسی لە کۆلێژی پەروەردەی مەککەی پیرۆز بەشدارییانکردووە.

ئەو ئامادەکارییە زانستییەی کە لەسەر بنەمای شرۆڤەکانی دەروونی و پەروەردەیی نوێ بونیاد دەنرێ، بەشدارییەکی کارا لە پێکهێنانی ئەو ئاراستە ئەرێیانەدا دەکات کە پێشتر باسمانکرد، وەهاشی لێدەکات لەسەر چەند بنەما و رێسا و چەمکێکی پتەو و پایەدار دابرێژرێت.

شیمانەکانی لێکۆڵینەوەکە:

مامۆستا لە ئەنجامدانی کارەکەی خۆیدا پێویستی بە ئامادەکردن و شیاندنێکی تایبەتی پەروەردەیی و دەروونیی هەیە کە لە چوارچێوەی ئامادەکردنە ئەکادیمیە تیۆری و کردارییەکەی پێکدێت. لەم ئامادەکاریەشەوە وەك باوە کۆمەڵێك ئاراستە دێتەدی.

ئەم ئاراستانە وەها لە مامۆستا دەکەن لەهەمبەر پیشەکەیدا چەند شێوازێکی رەفتاری تایبەت بگرێتەبەر، ئەمەیش پاڵی پێوەدەنێت چەند هەڵوێستێك بگرێتەبەر کە هەندێ جار چەند بارگەیەکی ئەرێیی هەڵچوونییان هەیە، هەندێ جاریش بارگەی نەرێیی هەڵچوونیان هەیە کە یان بە قسە گوزارشتیان لێدەکات کە ئەمەیش لەکاتی وەڵامدانەوەی پرسیاری قوتابییەکی بچکۆڵە دەبێت، یانیش لەسەر شێوەی چەند چالاکییەکی جۆراوجۆر گوزارشتی لێدەکات کە زۆرجار بە سەیر و نامۆ دێنە پێشچاو.

جا لێرەدا دەبێ بوەستین و ئەم پرسیارانە بکەین:

١- ئەو هۆیانە چین کە دەبنە هۆی دروستکردنی ئاراستە ئەرێیەکانی هەمبەر پیشەی مامۆستایی؟ ئایا سەرچاوەی ئەم هۆیانە بۆ ئامادەکاریی و شیاندنی ئەکادیمیانە دەگەڕێنەوە؟ یانیش بۆ ئەنجامدان و چوونە نێو کایەی کردارییانەی بواری پەروەردەیی دەگەڕێنەوە؟

٢ - ئەو هۆکارە بەرپرسانە چین بۆ پێکهێنانی ئاراستە نەرێییەکانی پیشەکە؟ ئایا بەرپرسیاریەتییەکە دەکەوێتە ئەستۆی ئامادەیی تایبەتی دەروونی کە لەبنەڕەتەوە لەنێو دەروونی ئەو قوتابیانەدایە کە پیشەی مامۆستایی هەڵدەبژێرن، یان لەکاتی چوونە نێو پیشەکەیانەوە ئەم ئاراستەگرییانە پێکدێت؟

ئەمە هەندێك لەو خاڵانە بوون کە ئەم لێکۆڵینەوەیەی لەسەر داڕێژراوە و لەچەند کۆمەڵـە شیمانەیەکدا چڕیان دەکەینەوە:

شیمانەی یەکەم: ئامادەکردن و شیاندنی پەروەردەیی ئەکادیمی دەبێتەهۆی هەموارکردنەوە و راستکردنەوەی ئاراستەی نەرێیی و گۆڕینیان بـۆ چـەند ئاراسـتەیەکی ئـەرێیی لەهەمبـەر پیشەکەدا.

شـیمانەی دووەم: ئاراسـتە ئـەرێیی و نەرێییـەکان لـەمیانی ئەنجامـدانی کرداریـدا بەدیاردەکەون.

شیمانەی سێیەم: ئامادەکردن و پیادەکردنی پیـشەکە دەبێتـە هـۆی جێگیردنـی ئاراسـتە ئەرێییەکانی هەمبەر پیشەکە.

گرنگیی و ئامانجی لێکۆڵینەوەکە:

ئـەم لێکۆڵینەوەیـەی کـە ئێـستە لەبەردەسـتمانە، گرنگییـەکی تایبـەتی هەیـە و کاریگەرییەکی مەزنیش لەسەر کردەی ئامـادەکردن و شـیاندنی مامۆسـتایان بەجێـدەهێڵێ، چوونکە چەند خاڵێك ئاشکرا دەکات، لەوانە:

١ – پیشەی مامۆستایی بەچ شێوەیەك کار لە مامۆستا دەکات، جا ئەگـەر قوتابییـەکی ژێر ئامادەکردن و راهێنان بێت، یانیش مامۆستایەکی دەستبەکاربێت؟.

٢– ئەو سیفەتە پێویستانە چین کـە دەبـێ لـە کـاری مامۆسـتادا هـەبن، کـاتێ لەگـەڵ قوتابیەکانی خەریکی وانەکەیە؟

٣ – کاریگەریی شرۆڤەکردنی ئەکادیمیی پەروەردەیی لەم شیاندنە پیشەییەدا چییە؟.

٤– کاریگەری مومارەسەی کرداری و شارەزایی ئەکادیمی لـەو ئامادەکـاری و شـیاندنەدا چییە؟

٥–پێکهاتەی پێشوەختەی دەروونی کاریگەریی بەسەر پێکهـاتنی ئاراسـتەکانی هەمبـەر پیشەکەی دەبێت؟

وەلاّمدانەوەی ئەم پرسیارانە لەمیانی ئەم ئەزموونە هەنووکەییەدا وەك کاریگەری فشارهێن دەبن کە بەرەو پێشنیارکردنی هەموارکردنەوەی سیاسەتی ئامادەکردنی مامۆستایان و شیمانەکردنی باشترین ئامراز و ڕێگەکانی ئەم ئامادەکارییە دەچێت کە پالپشتکراوە بە هەندێ لەو ڕاسپاردانەی کە واباشە لەکاتی وەرگرتنی قوتابیان لە دەستگە جۆراوجۆرەکانی تایبەت بە ئامادەکردنی مامۆستایانی سەرەتایی و ناوەندی و دواناوەندی ڕەچاوبکرێن.

هەلبژاردنی نموونە (عینە)

ئەو شیمانانەی کە لە لاپەڕەکانی پێشوودا پێشنیارمانکردن، ئەو کەسانە دیاری دەکات کە دەبنە بابەتی ئەم لێکۆڵینەوەیە. لە چوارچێوەی ئەم دیاریکردنەشدا بۆ لێکۆڵینەوە چەند نموونەیەکمان لە گروپەکان هەلبژاردووە کە سیفەت و جۆرەکەیان لەم خشتەیەدا ڕوونکراوەتەوە:

خشتەی ژمارە (١)

پێکهاتەی نموونەکان (عینە) کان ڕووندەکاتەوە

گروپەکان	ژمارەیان	تەمەنیان	سالەکانی خوێندنی ئەکادیمی پەروەردەیی	سالەکانی مومارەسەی کرداری	تێبینی
قوتابیانی سالی یەکەمی کۆلێژی پەروەردە(هۆیەی پەروەردەیی	٢٢	١٩	١	–	–
قوتابیانی سالی چوارەمی کۆلێژی پەروەردە(هۆیەیپە	٤٣	٢٢	یەك و یەك لەسەر دوو	–	–

ڕوەردەیی)					
بەڕێوەبەرانی قوتابخانەکانی سەرەتایی	٤٥ (١)	٣٠	٣ پەیمانگەکان ناوەندی	١٠	سەرەتایی+ ٣ساڵ شیاندنی پیشەیی
بەڕێوەبەرانی قوتابخانەکانی ناوەندی	١٨ (٢)	٥	٤ کۆلێژی جۆراوجۆر	١٠	دەرچووانی کۆلێژەکانی جۆراوجۆر: مامۆستایان شەریعە پەروەردە هتد.
کۆی نموونەکان ١٢٨					

(١)، (٢) تێبینی:

بەهاوکاریی وەزارەتی مەعاریف کۆلێژی پەروەردە لە مەککەی پیرۆزدا ڕاهێنان بە کۆمەڵێك بەڕێوەبەری قوتابخانەکانی ناوەندی و سەرەتایی دەکات بەمەبەستی بەرزکردنەوەی ئاستی شارەزایی پیشەییان لە بوارەکانی پەروەردەیی و دەروونی و کارگێڕییەوە.

(٣) هەندێکیان باوەڕنامەی پەیمانگەی مامۆستایانی ناوەندییان هەیە.

ئامرازەکانی لێکۆڵینەوەکە:

لە ئەنجامدانی ئەم ئەزموونەدا پشتمان بە پێوەری ئاراستە دەروونییەکانی مامۆستایان بەستووە کە دکتۆر جابر عەبدولحەمید جابر و دکتۆر یوسف موحەممەد ئەلشێخ ئامادەیان کردووە. ئەم پێوەرەش بۆ پێوانی ئەو ئاراستانەی مامۆستایان داهێنراوە کە پێشبینیی سروشتی پەیوەندی و شێوازی ڕەفتاری مامۆستا دەکات لەگەڵ قوتابیانی، بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆش چۆنیەتیی ڕەزامەندیی مامۆستا لەهەمبەر پیشەکەیدا ڕروندەکاتەوە.

تاقیکردنەوەکەیش لە بنەڕەتەوە لە ١٥٠ دەستەواژە پێکهاتووە کە ئێمە ١٤٨ دەستەواژەمان بەکارهێناوە بەشێوەیەك کە لەگەڵ ئامانجی ئەم لێکۆڵینەوەیەدا بگونجێت(تەماشای وێنەی پیادەکراوی پێوەرکانی ئاراستە دەروونییەکانی مامۆستایان بکە کە کەوتووەتە کۆتایی ئەم لێکۆڵینەوەیە).

کەسەکە وەڵامەکانی خۆی لەسەر کاغەزێکی جیا دەنووسێت.

لەبەردەم هەر دەستەواژەیەکیشدا پێنج ئەگەر و شیمانە دانراون کە بریتین لە : زۆر بەتوندی رەتیدەکەمەوە، پەسندی ناکەم، دڵنیا نیم، رازیم، زۆر بەتوندی رازیم.

دواتر رێگەی راستکردنەوەکە پشت بە دیاریکردنی پلەی گشت وەڵامێك دەبەستێ (لەو پێنج وەڵامە) بەشێوەیەك زۆرترین وەڵامە ئەرێیەکان بەنیسبەت ئەو ئاراستەیەی دەستەواژەکە دەیپێوێ پێنج پلە وەدەستدێنێ، زۆرترین وەڵامە نەرێیەکانیش یەك پلە وەدەستدێنێ. بەواتایەکی دیکە پێنج ئەگەرەکەی وەڵامەکان بوونەتە پێوەرێکی پلەبەندکراوی پەیژەیی بۆ ئەو ئاراستەیەی کە دەستەواژەکە دەیپێوێ، کە بەرزترین پلە پێنجە و کەمترین پلەش یەکە.

دەرەنجام:

بە پیادەکردنی راپرسییەکەی پێشوو لەسەر ئەو گروپانەی باسمانکردن، توانیمان بگەینە ئەو دەرەنجامانە:

یەکەم: خشتەی ژمارە دوو بەرزترین و نزمترین پلەی تایبەتی هەمبەر گشت ئەو گروپانە رووندەکاتەوە کە راپرسییەکەیان لەسەر ئەنجام دراوە.

دووەم: خشتەی ژمارە سێ ژمارەی کەسەکان و لادانە پێوەرییەکەی گشت گروپەکان رووندەکاتەوە.

خشتەی ژمارە دوو

بەرزترین و نزمترین پلەکانی تاقیکردنەوەی گشت کۆمەڵەکان

سالی خوێندن	یەکەمی پەروەردە	چوارەمی پەروەردە	خولی سەرەتایی	خولی ناوەندی
بەرزترین پلە	٤٦٧	٤٩٨	٤٨١	٤٧٩
نزمترین پلە	٣٧٦	٣٧٢	٣٣٦	٣٨٥

دوای وەدەستهێنانی نمرەکانی سەر هەر کاغەزێکی وەلامەکان، ناوەنجیەتی حیسابی و لادانی پێوەریی هەر ساڵێکی خوێندن بەجیا دەرهێنراوە.

خشتەی ژمارە سێ ژمارەی ئەو قوتابیانە روونەدەکاتەوە کە بەشدارییان لە راپرسییەکە کردووە، هەروەها ناوەنجیەتی حیسابی و لادانی پێوەریی هەر ساڵێکی خوێندن بەجیا پیشان دەدات.

خشتەی ژمارە سێ

مامناوەندی و لادانی پێوەریی پلەکانی گشت کۆمەڵەیەك

سالی خوێندن / زانیارییەکانی ئاماریی	یەکەمی پەروەردە	چوارەمی پەروەردە	خولی سەرەتایی	خولی ناوەندی
مامناوەندیی ژمێرەیی.	٤٣٢،٧٣	٤٤٩،٠٩	٤٣٣،٦٧	٤٤١،٩٤
				٢٤،٧٥
لادانی پێوەریی	٢٠،١٦	١٩،٨٠	٣٠،٩٠	٢٤،٧٥
ژمارەی قوتابیان	٢٢	٤٣	٤٥	١٨

شیکردنەوە و لێکدانەوەی لێکۆڵینەوەکە

شیکردنەوەی ئامارییانەی دەرەنجامەکانی لێکۆڵینەوەکە، شرۆڤەکردنی جیاوازییەکانی مامناوەندییەکانی نێوان دەرەنجامی تاقیکردنەوەکانی کۆمەڵەکانە بەم شێوەیەی لای خوارەوە:

١ — کۆمەڵەی قوتابیانی پۆلی یەکەمی پەروەردە و ساڵی چوارمی پەروەردە.

٢ — کۆمەڵەی قوتابیانی پۆلی یەکەمی پەروەردە و ئەوانەی لەخولی سەرەتایی دەخوێنن.

٣ — کۆمەڵەی قوتابیانی پۆلی یەکەمی پەروەردە و ئەوانەی لە خولی ناوەندی دەخوێنن.

٤ — کۆمەڵەی قوتابیانی پۆلی چوارەمی پەروەردە و ئەوانەی لە خولی سەرەتایی دەخوێنن.

٥ — کۆمەڵەی قوتابیانی پۆلی چوارەمی پەروەردە و وئەوانەی لە خولی ناوەندی دەخوێنن.

٦ — کۆمەڵەی ئەوانەی لە خولی سەرەتایی دەخوێنن لەگەڵ ئەوانەی لە خولی ناوەندی دەخوێنن.

لەگەڵ دەرهێنانی ئاماژەی ئاماریی جیاوازییەکانی نێوان ناوەندییەکان.

ئەمەش دەرەنجامی ئەو لێکۆڵینەوەیە:

خشتەی ژمارە چوار

جیاوازیی نێوان مامناوەندیی پلەکانی کۆمەڵەی قوتابیانی پۆلی یەکەمی پەروەردە و کۆمەڵەی قوتابیانی ساڵی چوارەمی پەروەردە دەخاتە ڕوو:

زانیارییەکان	مامناوەندیەتی پلەکانی یەکەمی پەروەردەیی	مامناوەندیەتیی پلەکانیچوارەمی پەروەردەیی	جیاوازیی نێوان ناوەندییەکان	ئاماژەی ئامارییانەی جیاوازیەکە
کۆمەڵە (١)	٤٣٣	٤٤٩	١٦	خاوەن ئاماژەی ئاماریی ٠،٠١

لەخشتەی چوارەمدا ئەوە ڕووندەبێتەوە کە جیاوازیی نێوان مامناوەندیەتیی پلەکانی قوتابیانی پۆلی یەکەمی پەروەردەیی و پۆلی چوارەمی پەروەردەیی جیاوازییەکی کرۆکییە و ئاماژەیەکی ئاماریی هەیە بە پلەی ٠،٠١، شتێکی لۆژیکییە ئەگەر شیمانەی ئەوە بکەین کە ئەم جیاوازییە بۆ بەرژەوەندیی قوتابیانی پۆلی چوارەم دەگەڕێتەوە بۆ پرۆگرامی خوێندن لە کاتی ساڵەکانی خوێندن لە کۆلێژی پەروەردە و کاریگەریی هەبووە بەسەر هەموارکردنەوەی ئاراستە دەروونییەکانی قوتابیان لەهەمبەر پیشەی مامۆستایی و ڕەوتگرتنی بەرەو ئەرێیی.

خشتەی ژمارە پێنج

جیاوازیی نێوان ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی قوتابیانی پۆلی یەکەمی پەروەردە و ئەوانە ڕووندەکاتەوە کە لە خولی سەرەتایی دەخوێنن.

زانیارییەکان	ئاستی ناوەندیی پلەکانی یەکەمی پەروەردەیی	ئاستی ناوەندیی پلەکانی خولی سەرەتایی	جیاوازیی نێوان ناوەندییەکان	ئاماژەی ئامارییانە بۆ جیاوازییەکە.
کۆمەڵەی (٢)	٤٣٣	٤٣٤	١	هیچ ئاماژەیەکی نییە.

لە خشتەی ژمارە پێنجدا ئەوە بەدیاردەکەوێت کە جیاوازیی نێوان ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی قوتابیانیساڵی یەکەمی پەروەردەیی و ئەوانەی لە خولی سەرەتاییدا دەخوێنن، هیچ ئاماژەیەکی ئامارییانەی نییە، ڕەنگە ئەمەیش بۆ ئەوە بگەڕێتەوە کە ئەوانەی لە خولی سەرەتایی دەخوێنن ئەو کەسانەن کە دەرچووی پەیمانگەکانی ئامادەکردنی مامۆستایانن، چوونکە زۆربەیان سێ ساڵیان لەو پەیمانگەیە بەسەربردووە دوای ئەوەی باوەڕنامەی تەواوکردنی قۆناغی سەرەتاییان وەدەستهێناوە، لەبەرئەوە ئاراستە دەروونییەکانیان لەهەمبەر

پیشەی مامۆستایەتیدا بەرەو نەرێبوون دەچێت، رەنگە ئەم ئاراستەیەش لەدوای کۆتاییهاتن بە خولی راهێنانی تایبەت هەمواربیێتەوە کە ئێستە تیایدا ئامادە دەبن.

خشتەی ژمارە شەش

جیاوازیی نێوان مامناوەندییەتی نمرەکانی قوتابیانی پۆلی یەکەمی پەروەردە و ئەو کەسانە رووندەکاتەوە کە لە خولی ناوەندیدا دەخوێنن.

زانیارییەکان	ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی یەکەمی پەروەردە	ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی خولی ناوەندی	جیاوازیی نێوان ناوەندییەکان	ئاماژەی ئامارییانەی جیاوازییەکە
کۆمەڵەی (٣)	٤٣٣	٤٤٢	٩	بوونی ئاماژەیەکی ئامارییانە بە نمرەی ٠،٠١

لە خشتەی ژمارە شەشدا ئەوە رووندەبێتەوە کە جیاوازیی مامناوەندییەتی نمرەکانی قوتابیانی پۆلی یەکەمی پەروەردەیی و ئەوانەی لە خولی ناوەندیدا دەخوێنن جیاوازییەکی کرۆکیە و ئاماژەیەکی ئامارییانەی هەیە بە نمرەی ٠،٠١ رەنگە ئەمەیش بگەڕێتەوە بۆ ئامادەکردنی رۆشنبیری و پەروەردەییانەی ئەو کەسانەی کە لە خولی ناوەندیدا دەخوێنن، چوونکە ئەوان دەرچووی کۆلێژەکانی زانکۆین و بەکردار و بۆ ماوەی دە ساڵ پیشەی مامۆستایەتیان تاقیکردووەتەوە، ئەمەیش وایکردووە کە ئاراستە دەروونییەکانیان لە هەمبەر پیشەی مامۆستایەتیدا بە ئەرێیی بناسرێتەوە.

خشتەی ژمارە حەوت

جیاوازیی نێوان ئاستی ناوەندیی نمرەکانی قوتابیانی پۆلی چوارەمی پەروەردەیی و ئەو کەسانە ڕووندەکاتەوە کە لە خولی ناوەندیی دەخوێنن.

زانیارییەکان	ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی یەکەمی پەروەردەیی	ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی خولی ناوەندنی	جیاوازییەکانی نێوان ناوەندییەکان	ئاماژەی ئامارییانەی جیاوازییەکە.
کۆمەڵەی (٤)	٤٤٩	٣٣٤	١٥	ئاماژەی ئامارییانە بە پلەی ٠،٠١

لە خشتەی ژمارە حەوتدا ئەوە ڕووندەبێتەوە کە جیاوازییەکی کرۆکی خاوەن ئاماژەیەکی ئاماری بە ئاستی ٠،٠١ لەنێوان ناوەندیی نمرەکانی کۆمەڵەی پۆلی چوارەمی پەروەردەیی و کۆمەڵەی ئەو کەسانەدا هەیە کە لە خولی بەڕێوەبەرانی قوتابخانەکانی سەرەتاییدا دەخوێنن. زۆر لۆژیکیە کە ئەم جیاوازیە کرۆکییە بۆ ئەو ئاراستە ئەرێییە بگەڕێتەوە کە قوتابیان بەهۆی پرۆگرامی خوێندن لە میانی ساڵەکانی خوێندنی کۆلێژی پەروەردە وەریانگرتووە، بەلاّم دەبینین کە کۆمەڵەی ئەو کەسانەی لە خولی سەرەتاییدا دەخوێنن ئەو زانیارییە ڕۆشنبیری و پەروەردەییەیان نییە کە دەتوانرێ لەکاتی ڕاهێنان لە کۆلیژی پەروەردەی مەککەی پیرۆزدا تەواو بکرێت.

خشتەی ژمارە هەشت

جیاوازیی نێوان ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی قوتابیانی پۆلی چوارەمی پەروەردەیی و ئەو کەسانە رووندەکاتەوە کە لە خولی پەروەردەییدا دەخوێنن

زانیارییەکان	ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی پۆلی یەکەمی پەروەردە	ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی خولی ناوەندی	جیاوازیی نێوان ناوەندییەکان	ئاماژەی ئامارییانەی جیاوازییەکە
کۆمەڵەی (٥)	٤٤٩	٤٤٢	٧	ئاماژەی ئاماری بە پلەی ٠،٠٥

لە خشتەی ژمارە هەشتدا جیاوازییەکی خاوەن ئاماژەی ئاماریی لۆژیکیی بەدیاردەکەوێ بە ئاستی (٠،٠٥) لەنێوان ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی قوتابیانی پۆلی چوارەمی پەروەردەیی و کۆمەڵەی ئەو کەسانەی کە لە خولی ناوەندیدا دەخوێنن. رەنگە ئەم جیاوازییە بۆ ئەوە بگەڕێتەوە کە قوتابیان لەم قۆناغەی خوێندندا ئەو مادانەیان بەتەواوی وەرگرتبێ کە لەنێو پرۆگرامی خوێندندا هەیە، ئەمەیش کاریگەریی بەسەر هەموارکردنەوەی ئاراستەکەیان دەبێت لەهەمبەر پیشەکە و رادەی گوڕوتاویان لەم قۆناغەدا پتردەکات.

رەنگە ئەو خولەی کە ئێستە کۆمەڵەی ناوەندی لە کۆلێژی پەروەردەدا لێی ئامادە دەبن ، بەشێوەیەکی ئەرێیی کاریگەریی لەسەر هەموارکردنەوەی ئاراستەکانیان هەبێت لە هەمبەر پیشەکەدا.

خشتەی ژمارە نۆ

جیاوازیی نێوان مامناوەندییەکانی نمرەکانی کەسانی نێو خولی سەرەتایی و ئەو کەسانە ڕووندەکاتەوە کە لە خولی ناوەندیدا دەخوێنن.

زانیارییەکان	ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی یەکەمی پەروەردەیی	ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی خولی ناوەندی	جیاوازیی نێوان ناوەندییەکان	ئاماژەی ئامارییانەی جیاوازییەکە
کۆمەڵەی (٦)	٤٣٤	٤٤٢	٨	ئاماژەی ئاماریی بە نمرەی ٠،٠٥

لە خشتەی ژمارە نۆدا ئەوە ڕووندەبێتەوە کە جیاوازیی نێوان ئاستی مامناوەندیی نمرەکانی ئەو کەسانەی لە خولی سەرەتایی دەخوێنن لەگەڵ ئەو کەسانەی کە لە خولی ناوەندیدا دەخوێنن، ئاماژەیەکی ئامارییانەی هەیە بە ئاستی ٠،٠٥، ڕەنگە ئەمەیش بگەڕێتەوە بۆ جیاوازیی ڕۆشنبیریانەی نێوان تاکەکانی هەردوو کۆمەڵە، چوونکە کۆمەڵەی خولی ناوەندیی لە ڕووی جۆری ئامادەکاری و شیاندنی ئەکادیمیانەی بەر لە دەستبەکاربوون لە پیشەکەدا زۆر لە خولی پەروەردەیی سەرەتایی پێشکەوتووترن.

پوختەی لێکۆڵینەوەکە:

لە بەدواداچوون بۆ دەرەنجامی ئەم لێکۆڵینەوەیە زۆر بەڕوونی ئەوە بەدیاردەکەوێ کە ئامادەکاریی و شیاندنی ئەکادیمیانە بەتەنها بەس نییە بۆ پێکهێنانی ئاراستە ئەرێییەکانی هەمبەر پیشەی مامۆستایی. هەروەها ئەو ئاراستانە تەنها بەهۆی شارەزایی و دەستبەکاربوونەوە وەدەینایەن، بەڵکو وەك شوێنەوارێکی ڕاستەوخۆی تێکەڵکردنی هەردوو کردەکە دێنەدی. چوونکە هەندێ جار بەپێی ئاستی هێز و کارایی ئەم تێکەڵکردنەوە

بەشێوەیەکی هاوتەریبانە و هەندێ جاریش بەشێوەیەکی تێکچڕژاو کۆلێژەکانی پەروەردەیی لە ئامادەکردن و شیاندنی مامۆستایانی ئەوتۆدا سەرکەوتن وەدەستدەهێنن کە ئاراستەی ئەرێیی پیشەییان دەبێت.

ئەم چەمکە بەشێوەیەکی روونتر بە دۆزینەوەی سروشتی جیاوازییەکانی نێوان ئەو گروپانەوە دەبێت کە لێکۆڵینەوەکەیان لەسەردا ئەنجام دراوە. جیاوازییەکانیش ئەمانەن:

یەکەم: جیاوازییەکانی نێوان قوتابیانی پۆلی یەکەم و قوتابیانی پۆلی چوارەمی کۆلێژی پەروەردە لە مەککەی پیرۆزدا ئاماژەیەکی تایبەتی ئامارییانەی هەیە و تیایدا ئەوە بەدیاردەکەوێ کە پرۆگرامەکانی پەروەردەیی لە کۆلێژدا کاریگەرییەکی گەورەی لەسەر پێکهێنانی ئاراستە ئەرێییەکاندا هەیە. چوونکە وایکردووە قوتابیانی پۆلی چوارەم پیشەکەی خۆیان خۆشبوێت و چەندان ئاراستەی ئەرێیی لەهەمبەر قوتابیانی ئایندەدا پێکبهێنن، هەروەك چۆن لە راپرسییە ئەنجامدراوەکەدا هاتووە، لەوانە حەزکردنی ئەو قوتابیانە بە رەفتارکردنی دروست لەگەڵ قوتابیانیان و بەباشی گوێلێگرتنیان و رەچاوکردنی هەستوسۆز و حەز و سروشتی جیاوازییەکانی نێوانیان. بەڵام قوتابیانی پۆلی یەکەم لەبەرئەوەی زانیارییەکی پێویستی زانستەکانی پەروەردەیی و دەروونیان وەرنەگرتووە بەهۆی ئەوەی تازە بوونەتە قوتابیانی زانکۆ، ئەوا ئاراستەکانیان هەمان هێزی ئاراستەی پۆلی چوارەمی نەبوو. ئەم دەرەنجامەیش گرنگیی لایەنی پەروەردەیی دەروونی لە بەرنامەکانی دەستگەکانی ئامادەکردن و شیاندنی مامۆستایان روونده‌کاتەوە.

دووەم: لێرەدا بەراوردکارییەکە لەنێوان قوتابیانی پۆلی یەکەم و ئەو کەسانە کرا کە لەخولی مامۆستایانی سەرەتاییدا خەریکی زانیاریی وەرگرتن و وانەخوێندن بوون. ئەوەی لەسەر ئەم بەراوردکارییە پێویستە ئەوەیە کە دەبێ لە جاری یەکەمدا جیاوازیی نێوان هەردوو کۆمەڵکە لەبەرژەوەندیی راهێنراوەکان بەدیاربخات، بەحوکمی ئەوەی ئەوان ماوەیەکی زۆرتریان لە ئەزموونی مەیدانی و ئامادەکردن و شیاندنی پێشوەختی ئەکادیمی بەسەربردووە، بەڵام ئەوەی لە لێکۆڵینەوەکەدا بەدیارکەوت پێچەوانەبوو، رەنگە ئەمەیش بگەڕێتەوە بۆ

ئەوەی کە سروشتی خوێندن لە پەیمانگەکانی ئامادەکردنی مامۆستایانی سەرەتایی لەلایـەنی زانیاریی گشتی و مادە مەعریفییەکانی بواری پسپۆڕییەکەدا تێروپڕ نـەبووە . چـوونکە ئـەم زانیارییانـە بەهـەردوو بەشـی کاراییـەکی بێـچەندوچۆنی لـە پێکهێنـانی ئاراسـتە ئەرێیـە خوازراوەکاندا هەیە.

سێیەم: ئەمجارە بەراوردکارییەکە لەنێوان پـۆلی یەکـەمی پـەروەردە و نێـوان ڕاهێنراوانـی قۆناغی ناوەندییە. وەهاش خۆی زەقکردووەتەوە کە جەخت لەسەر جیـاوازیی نێـوان ئـەو دوو کۆمەڵەیە بکاتەوە لەبەرژەوەندیی ئەو کەسانەی کە بۆ مامۆستایی قۆناغی ناوەندیی خەریکی ڕاهێنان بینینن. شتێکی زۆر زەحمەت نییە کە هۆی ئەو دەرەنجامانە بدۆزینەوە، چوونکە ئـەم جیاوازییانە تەنها دەخرێنە پاڵ ئەو ڕۆڵـەی کـە لایـەنی ڕۆشـنبیریی و کردارییانـەی کەسـانی ڕاهێنراوی قۆناغی ناوەندی هەیانە و خـۆی لـەوەدا دەبینێتـەوە کـە ئـەوان چوارسـاڵیان لـە فێربوونی زانکۆییدا بەسەربردووە، هەروەها نزیکـەی دە سـاڵیان لـە مومارەسـەی پیـشەییدا بەسەربردووە، هەر ئەمەیشە وامـان لێـدەکات جـەخت لەسـەر پەیوەنـدیی نێـوان فێربـوونی زانکۆیی کامل و مەسەلەی پێکهێنانی ئاراستە ئەرێیەکان بکەینەوە.

پێنجەم: بەراوردکارییەك لەنێوان قوتابیانی پۆلی چوارەمی پەروەردە و ئەو کەسانە کرا کـە ڕاهێنانیان لەسەر پیشەی مامۆستایی قۆناغی ناوەندیی دەکرد، جا لێـرەدا جیاوازییەکـە لـە بەرژەوەندیی قوتابیانی بەکالۆریۆس بە پلەی ٠،٠٥ تەواو بوو، هەرچەندە ئەم پلـە و تێکڕایـە جیاوازییەکی گەورە نانوێنێ، بەلاّم گرنگییەکی تایبەتی هەیە لە زەقکردنەوەی تایبەتمەنـدیی خوێندنی زانکۆیی تایبەتمەند لە پـەروەردەکردنی مامۆسـتایاندا. چـوونکە هـەردوو کۆمەڵـە شیاوییەکی بەرزیان لە پەروەردەدا هەیە و لایەنـە ئەرێیـە بەرجەسـتەکانیان بەدیارکـەوتووە. ڕەنگە هۆی ئەو جیاوازییەی کە لەبەرژەوەندیی قوتابیانی بەکالۆریۆس تەواوبوو بـۆ سروشـتی ئەو بەرنامەیە بگەڕێتەوە کە ئێستە لـە کۆلێـژی پـەروەردەدا پیـادە دەکرێـت، چـوونکە لـە ئاستەکانیدا لە بەرنامە کۆنەکانی کۆلێژەکانی مامۆستایان جیاوازە.

شەشەم: دوا بەراوردکاریی نێوان هەردوو خولی سەرەتایی و ناوەنـدی بـەهۆی کاریگـەریی هۆکارەکانی رۆشنبیری و ئامادەکردن و شیاندنی ئەکادیمیانەی درێژمەوداتر لە تایبەتمەندبوونی باشتربوونی راهێنراوانی خولی ناوەندی سـەر لـەنوێ بەدیاردەکەوێتـەوە.. ئـەم دەرەنجامـەیش جەخت لەسەر گرنگیی چاوخشاندنەوە بە بەرنامەکانی ئامـادەکردنی مامۆسـتایانی قۆنـاغی سەرەتایی دەکاتەوە.

راسپاردەکان:

١- لـە بەدواداچـوون بـۆ دەرەنجامـەکانی ئـەم لێکۆڵینەوەیـەدا ئـەوە روونبوویـەوە کـە هۆکارەکانی ئامادەکردن و شیاندنی رۆشنبیری و ئەکادیمیی لە پێکهاتەی ئاراستە ئەرێییەکانی مامۆستایان لەهەمبەر پیـشەکانیاندا گرنگییـەکی رەهایـان هەیـە. جـا لەگـەڵ ئـەوەی زۆر بەڕوونی ئەوە بەدیارکەوتووە کە مامۆستایانی راهێنراوی قۆناغی سـەرەتایی پایـەکی ئاسـت نزمتریان لە ئەرێییبووندا داگیرکردووە بە بەراورد لەگەڵ گشت ئەو گروپانەی لێکۆڵینەوەکەیان لەسەر ئەنجام دراوە، بۆیە زۆر بەتوندی ئەو راسپاردەیە پێشنیار دەکەین کە بێدرەنگ کـار بـۆ داخستنی پەیمانگەکانی مامۆستایانی سەرەتایی و تەواوکاری و ئامادەییەکان بکرێت و گشت هەوڵەکانیش بخرێنە سەر کردنەوەی کۆلێژی نـوێی پـەروەردەیی، لەتـەك پاڵپـشتیکردنی ئـەو کۆلێژانەی ئێـستە هەنـە، بەشـێوەیەك ئامـادەکردنی دەرچـووەکانی ئـەو کۆلێژانـە لەگـشت پسپۆڕییەکان زۆرتر بن و ئاراستەش بکرێن بۆ ئەوەی لە قۆناغەکانی سـەرەتایی و ناوەنـدی و ئامادەییەکاندا وانە بڵێنەوە.

جەختکردنەوەمان لەسەر ئەم راسـپاردەیە کـە - داواکـاریی ئـەوەی هەیـە مامۆسـتایان لەگشت قۆناغەکاندا لەدەرچووانی کۆلێژی پەروەردە بـن- هـەر لـەخۆوە نـەبووە، بـەڵکو لـە دەرەنجامی بەراوردکاریی ئاراستەگرییەکانی راهاتووانی قۆنـاغی ناوەنـدیی بـە ئاراسـتەگریی گشت کۆمەڵەکانی دیکەوە ئـەوەی سـەلماندووە کـە راهێنراوانـی ئـەم قۆناغـە لـە ئاراسـتە ئەرێییەکانی هەمبەر پیشەکانیان لە گشت کۆمەڵەکانی دیکەیان بردووەتەوە.

٢ — راسپاردەیەکی دیکە هەیە کە رەنگە بۆ جێبەجێکردنی راسپاردەی یەکەم سوودبەخش بێت، ئەویش ئەوەیە کە پێشنیار دەکەین یەکسەر کار بۆ کردنەوەی کۆلێژەکانی مامۆستایانی ناوەندیی بکرێت کە لەتەك وەدیهێنانی خزمەتە کۆمەلاَیەتی و پەروەردەییە جۆراوجۆرەکانەوە، کار بۆ چارەسەرکردنی گرفتی مامۆستایانی قۆناغی سەرەتایی بکات(واتا ئەوانەی دەرچووی پەیمانگەن) بەشێوەیەك بەپێی پلانێکی هاوسەنگی زەمەنیی کار بۆ ئەوە بکات مامۆستایانی دەرچووی پەیمانگەش بچنە بەر خوێندنی زانکۆییەوە، ئەمەش لەپێناو بەرزکردنەوەی ئاستی رۆشنبیری و پیشەییان و رێگە خۆشکردنە بۆ بەتواناکانیان بۆئەوەی لە کۆلێژەکانی پەروەردەیی بخوێنن، بەمەیش ئاستێکی بەرزتری رۆشنبیری و ئەکادیمی بۆ مامۆستایان دێتە دی ، هەر ئەمەیش دەبێتە هۆی پێکهێنانی ئەو ئاراستە ئەرێییانەی کە ئەم لێکۆلینەوەیە بە ئامانجی خۆی داناوە.

پێوەرەکانی ئاراستە دەروونییەکانی مامۆستایان:

١ — زۆربەی قوتابیان گوێڕایەڵن.

٢ — رەنگە ئەو قوتابیانەی رەفتاری زیرەکانە دەکەن، زیاد لەپێویست رێز و بەها بۆ خۆیان دابنێن.

٣ — دەبێ هەڵوێستە رووگیرەکان بکرێنە چەند هەڵوێستێکی پێکەنیناوی.

٤ — شەرم لە بوێریی باشترە.

٥ — هەرگیز وانەگوتنەوە جارِسکار نییە.

٦ — زۆربەی قوتابیان رێز لەو ئەرك و ماندووبوونە ناگرن کە مامۆستا لەپێناویاندا دەیخاتە گەڕ

٧ — ئەگەر مامۆستا لە پۆلدا لەگەڵ قوتابییانی پێبکەنێ، ئەوا جڵەوی دۆخەکەی لەدەست دەردەچێت.

٨ — دەتوانرێ زۆر بە گرنگیدانەوە سەرپەرشتیی هاورِێیانی قوتابیان بکرێ.

٩ — دەبێ هانی قوتابیان بدرێ گوزارشت لەخۆیان بکەن لەهەمبەر ئەو شتانەی حەزی پێدەکەن و ئەوانەش کە حەزی پێناکەن.

١٠ — رەخنەگرتن لە قوتابیان لەبەردەم قوتابیانی دیکەدا هەندێ جار سوودی بۆیان دەبێت.

١١ — گوێڕایەڵیی کوێرانەی قوتابی پەسند نییە.

١٢ — دەبێ داوا لە قوتابیان بکرێت لەماڵدا وانەکانیان پتر بخوێننەوە.

١٣ — یەکەمین وانەیەك کە قوتابی پێویستی پێیەتی ئەوەیە کە بەبێ دوودڵی گوێڕایەڵی مامۆستا بێت.

١٤ — زۆر زەحمەتە لەم رۆژگارەدا لە گەنجان تێبگەین و بیانخوێنینەوە.

١٥ — گرنگیدانێکی زۆر سیستمی نێو پۆل دەپارێزێ.

١٦ — بەدەگمەن رێکدەکەوێ کە هۆی شکستی قوتابی لە ئەنجامی هەڵەی مامۆستاوە بێت.

١٧ — هەندێ کات هەن کە ناکرێ گلەیی لە مامۆستا بکرێ لەوەی کە لە ئاست قوتابیدا سەبر و ئارامی نامێنێ.

١٨ — هەرگیز نابێ مامۆستا لەگەڵ قوتابیان باسی گرفتەکانی سێکسیی بکات.

١٩ — قوتابخانەکانی هاوچەرخ هەوڵ و کۆششێکی زۆر لە قوتابیان داوا ناکەن.

٢٠ — نابێ چاوەڕوانیی ئەوە لە مامۆستا بکرێت کە خۆی بە گرفتەکانی قوتابیانەوە سەرقاڵ بکات.

٢١ — قوتابیان چاوەڕوانییەکی زۆریان لە مامۆستا هەیە یارمەتیان بدات بۆ ئەوەی لە وانەکە تێبگەن.

٢٢ — دەبێ چاوەڕوانیی ئەوە لە مامۆستا بکرێ کاتێکی خۆی بۆ قسەکردن لەگەڵ باوکی قوتابی تەرخانبکات.

٢٣ — زۆربەی قوتابیان لە ئامادەکردنی وانەکانیاندا کۆششێکی زۆر ناکەن.

٢٤ — لەم رۆژگارەدا رێگە بە زۆربەی منداڵان دەدرێت بە ئارەزووی خۆیان رەفتاربکەن.

٢٥ — پێویستیی منداڵان لە پێویستییەکانی گەوران گرنگترە.

٢٦ – کاتێ قوتابیان پێڕەوی ڕێنماییەکان ناکەن، وەك باوە دەبێ مامۆستایان سەرزەنشت بکرێن.

٢٧ – دەبێ قوتابی فێری ئەوە بکرێ بەبێ هیچ نارەزایی و لاملییەك ملکەچ و گوێڕایەڵی گەوران بێت.

٢٨ – ئەو قوتابیەی شانازیی بەخۆیدەکات زیاد لەپێویست متمانەی بەخۆی هەیە.

٢٩ – قوتابیی حەزێکی سروشتی بۆ پێشێلکردنی یاسا و یاخیبوون هەیە.

٣٠ – مامۆستا ناتوانێ متمانەیەکی زۆری بە قسەی قوتابیانی هەبێت.

٣١ – هەندێ قوتابی زۆر پرسیار دەکەن.

٣٢ – کاتێ قوتابیی هۆنراوەیەك ئەزبەردەکات و لەپۆلدا دەیڵێتەوە، نابێ داوای لێبکرێ بوەستێ.

٣٣ –، ئەگەر دایبابی قوتابی توانای بەرزەفتکردنی خودی قوتابیەکیان نەبێ، نابێ داوا لە مامۆستا بکرێ رەفتارەکانی قوتابی بەرزەفتبکات.

٣٤ – نابێ مامۆستا لەبەردەم قوتابییەکانیدا بڵێ نازانم ئەم مەسەلەیە چۆنە.

٣٥ – سیستمی قوتابخانەکانی هاوچەرخ بەپێی پێویست توندوتیژ نییە.

٣٦ – زۆربەی قوتابیان خەیاڵێکی پاراویان نییە.

٣٧ – دەبێ پێوەرەکانی کار بەپێی جیاوازیی قوتابیان بگۆڕێت.

٣٨ – زۆربەی قوتابیان بە مکوڕبوونەوە بەرپرسیاریەتییەکەیان وەردەگرن.

٣٩ – بۆئەوەی سیستمی نێو پۆل بپارێزین، مامۆستا پێویستی بەوە هەیە توندوتیژ و دڵڕەق بێت.

٤٠ – سەرکەوتن وەك پاڵنەری کار لە شکست بەهێزترە.

٤١ – چیرۆکەکانی خەیاڵییش وەك درۆ پێویستیان بە سزادان هەیە.

٤٢ – دەبێ گشت قوتابیانی پۆلی شەشەمی سەرەتایی توانای خوێندنەوەیان لەگەڵ ئاستەکەیاندا بگونجێت.

٤٣– رەخنەگرتن لە کاری قوتابی بەبەراوردکردنی بەکاری قوتابیانی دیکە هۆکارێکی باشە بۆ ئەوەی هانبدرێ کاربکات.

٤٤– واباشترە قوتابی شەرمن بێت لەوەی کە پەرۆشی هاوڕێیەکی کچ یان کوڕ بێت.

٤٥– هەرگیز نابێ نمرەیەکی کەمتر لە مافی خۆی وەك سزایەك بدرێتە قوتابی.

٤٦– ئێمە لەم رۆژگارەدا زۆر پێویستمان بە سزادانی کۆنی جەستەیی هەیە.

٤٧– دەبێ منداڵ فێری ئەوە بکرێ کە مامۆستا گەورەترین سەرچاوەی زانیارییەکانە.

٤٨– سەربەستیی پتر، لە ژووری خوێندن هەراوزەنا وشڵەژان دروستدەکات.

٤٩–نابێ چاوەڕوانی ئەوە لە مامۆستا بکەین بەزەیی بەو قوتابیانە دابێتەوە کە لە قوتابخانە رادەکەن.

٥٠– دەبێ مامۆستایان بە دەسەڵاتێکی بەهێزتر لەوەی ئێستە هەیە رەفتار لەگەڵ قوتابیانیاندا بکەن.

٥١– گرفتەکانی سیستم بەگەورەترینی ئەو شتانە دادەنرێن کە مامۆستا نیگەران دەکەن.

٥٢– رەنگە قوتابیی تەنبەڵ بە مکوڕبوونەوە هەوڵ نەدات و وەك پێویست سوود لە هزری خۆی وەرنەگرێ.

٥٣– گرنگییەکی زۆر بە نمرەکان دەدرێت.

٥٤– هەندێ قوتابی لە مامەڵەکردنیان لەگەڵ گەوراندا، شارەزایی و خۆشخوییان نییە

٥٥– قوتابییە بە رقوکینە و دوژمنکارەکان بە گەورەترین گرفت دادەنرێن.

٥٦– لەهەندێ کاتدا زۆر پێویستە کۆی قوتابیان سزا بدرێن کاتێ مامۆستا نازانێ کێ کەتن و خراپەیەکی کردووە.

٥٧– زۆربەی مامۆستایان لە مامەڵەکردنیان لەگەڵ قوتابیاندا توندوتیژیی پێویستیان نییە.

٥٨– دەبێ مامۆستایان قوتابیانیان ببینن، بەڵام نابێ گوێیان لە دەنگیان بێت.

٥٩– دەبێ مامۆستا هەندێ قوتابی بکەوێنێ.

٦٠– راستکردنەوەی گرفتەکانی سیستم لە رێگرتن لە روودانیان ساناترە.

٦١– وەك باوە قوتابیان لە پۆلدا کۆمەڵایەتین.

٦٢– زۆربەی قوتابیان زیرەکانە رەفتاردەکەن کاتێ وازیان لێ دەهێنرێ پشت بەخۆیان ببەستن.

٦٣- زۆربەی قسە (پڕوپووچەکان) لەم رۆژگارەی ئێستەدا لە پۆلەکان دەگوترێن.

٦٤- زۆربەی جار لەکاتی هەڵاتنی قوتابیاندا قوتابخانە جێگەی سەرزەنشتکردنە.

٦٥- قوتابیان کەمتەرخەمن.

٦٦- ئەو قوتابیانەی لە ئامادەکردنی وانەکانیاندا شکستدێنن، دەبێ لەدوای خوێندن بمێننەوە بۆئەوەی وانەکانیان ئامادەبکەن.

٦٧- زۆربەی قوتابیان حەزدەکەن زمانی رێزمانیی دایك بەکاربهێنن.

٦٨- زۆربەی جار راسپاردنی قوتابی بە ئەنجامدانی کارێکی زیادە دەبێتە هۆکارێکی کاریگەر بۆ سزادان.

٦٩- رەنگە ئەو دەستپێسییەی خۆی لەگزیکردندا دەبینێتەوە، خراپترین و ناکاریترین کردەی مەترسیداربێت.

٧٠- دەبێ بەسەربەستییەکی زۆرترەوە رێگە بە قوتابیان بدرێ چالاکییە فێرکارییە جۆراوجۆرەکان ئەنجام بدەن.

٧١- دەبێ قوتابیان فێری ئەوەبن رێز لە مامۆستایان بگرن، هەرهیچ نەبێ لەبەرئەوەی فێریان دەکەن.

٧٢- قوتابیان بەردەوام پێویستیان بەوە نییە لە رەفتارەکانی کۆمەڵایەتی تێبگەن.

٧٣- بەزۆری قوتابیان ئەو شایستەییەیان نییە خۆیان بابەتی راپۆرت و لێکۆڵینەوەکانیان دیاریی بکەن.

٧٤- نابێ هیچ قوتابییەك دژ بە دەسەڵات بوەستێتەوە.

٧٥- لەم رۆژگارەدا و لەکاتی رەفتارکردن لەگەڵ قوتابیاندا، نەرمی وئاسانگرییەکی زۆر هەیە

٧٦- بەدەگمەن رێکدەکەوێ گرفتە قورسەکانی سیستم لە هەڵەی مامۆستا سەرچاوە بگرێ.

٧٧- ئارەزوو و حەزی قوتابیان شایانی ئاوڕلێدانەوەیە.

٧٨- بەزۆری قوتابیان لە پێڕەوکردنی رێنماییەکاندا رووبەرووی تەنگوچەڵەمە دەبنەوە.

٧٩- لەم رۆژگارەی ئەمڕۆدا لە قوتابخانەکاندا سەربەستییەکی زۆر بە قوتابیان دراوە.

٨٠- دەبێ لەتەمەنی حەوتساڵیدا گشت قوتابیان بتوانن بخوێننەوە.

٨١- گواستنەوەی گشت قوتابیان بۆ تیپێکی بەرزتر، دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی پەروەردە و فێربوونیان.

٨٢- قوتابیان ناتوانن بەشێوەیەکی دروست بیربکەنەوە.

٨٣- نابێ مامۆستا لەگەڵ ئەو قوتابیانەدا لێبوردەبێت کە بەشێوەیەکی بازاڕیی دەپەیڤن.

٨٤- دەبێ کارێکی وەها بکەین کە قوتابیی بەدکار هەست بە شەرم و گوناهکردن بکات.

٨٥- ئەگەر لەکاتی وانەگوتنەوەدا قوتابی ویستی قسەبکات، یان کورسییەکەی بەجێبهێڵێ، دەبێ داوا بکات مامۆستا رێگەی پێبیدات؟

٨٦- دەبێ قوتابیان چۆن رێز لە کەسانی گەورەتر دەگرن، ئاواش رێز لە مامۆستایان بگرن.

٨٧- کاتێ قوتابی تەباشیرێك دەهاوێژێ دەبێ بەبەردەوامی سزای بدرێ.

٨٨- لەوانەیە مامۆستا خۆشەویستەکان باشتر لە قوتابییەکانیان تێبگەن.

٨٩- زۆربەی قوتابیان هەوڵدەدەن کاری مامۆستا ئاسانتربکەن.

٩٠- زۆربەی مامۆستایان بەپێی پێویست وانەکان راڤە ناکەن.

٩١- چەندان جۆری چالاکیی هەن کە خراونەتە نێو پرۆگرامەکانی نوێی خوێندنەوە، بەلاّم رێژێکی ئەکادیمیانەیان نییە.

٩٢- دەبێ لە ئێستە پتر سەربەستیی بدرێتە قوتابیان.

٩٣- زۆربەی قوتابیان گوێ نادەنە حەزەکانی مامۆستا.

٩٤- کاتێ گەورەکان قسە دەکەن، نابێ قوتابی پێشبینیی ئەوە بکات رێگەی پێبدرێ قسە بکات.

٩٥- قوتابیان بەزۆری لە فێربوونی مادە نوێیەکاندا خاون.

٩٦- بەزۆری مامۆستایان لە زانینی بارودۆخی ماڵەوەی قوتابیان بەرپرسن.

٩٧- رەنگە هەندێ جار قوتابیان زۆر جاڕسکارین.

٩٨- نابێ قوتابیان پرسیار لەبارەی سێکسەوە بکەن.

٩٩- دەبێ قوتابیان بەوردی ئەوە پیشان بدەن کە چیدەکەن و چۆنی دەکەن.

١٠٠- زۆربەی قوتابیان هەستوسۆزی مامۆستا رەچاو دەکەن.

١٠١- نابێ رێگە بە قوتابیان بدرێ بەچرپە قسە لەگەڵ یەکتری بکەن.

١٠٢- نابێ داوا لە قوتابیانی شەرمن بکرێ (بەشێوەیەکی تایبەت) لەکاتی گوتنی هۆنراوە ئەزبەرکراوەکان بەپێوە بوەستن.

١٠٣- دەبێ مامۆستایان زۆر بەمکورِبوونەوە گرنگییەکی پتر بە گرفتەکانی رەفتاریی بدەن.

١٠٤- نابێ مامۆستا پۆل بۆ قوتابیان جێبێڵێ و بەرێوەبردنی بداتە دەستیان.

١٠٥- نابێ پێشبینیی ئەوە لە مامۆستا بکرێ لە مووچەکەی خۆی زیاتر خۆی ماندوو بکات.

١٠٦- هیچ شتێك بەقەد هەندێ قوتابی مامۆستا جارِس ناکات.

١٠٧- رەنگە کەموکورتیی لە پیادەکردندا گەورەترین هۆی باوی کەوتنی قوتابیان بێت.

١٠٨ — گەنجانی ئەم زەمانە زۆر پرِوپووچن.

١٠٩- وەك بنەمایەك: مامۆستایان لەگەڵ قوتابییاندا زۆر نەرم و ئاسانگرن.

١١٠- بەراستی هەندێ قوتابی سەبرو ئارامی مامۆستا نایەڵن.

١١١- نمرەکان بەپێی دروستکردنی کێبرِکێی نێوان قوتابیان بەهای خۆیان هەیە.

١١٢- قوتابیان حەزدەکەن مامۆستا هەراسان بکەن.

١١٣- بەزۆری قوتابیان بیر لەخۆیان ناکەنەوە.

١١٤- دەبێ سیستمی پۆلەکانی خوێندن و بنەماکانی پێشێل نەکرێن.

١١٥- زۆربەی قوتابیان شتەکان بەجدیی وەرناگرن و نایانەوێ کارێکی راستەقینە ئەنجام بدەن.

١١٦- قوتابیان هێندە خۆشەویستن کە دەتوانرێ چاوپۆشیی لە کەموکورتییەکانیان بکرێ.

١١٧- ئەو قوتابییەی وشەی ناشرین دەنووسێ دەبێ بەتوندترین شێوە سزا بدرێ.

١١٨– زۆر بەدەگمەن ڕێکدەکەوێ مامۆستا هەست بەوە بکات کە قوتابیان جێگەی دڵخۆشین.

١١٩– بەزۆری ڕێگەیەك هەیە کە بەباشترین ڕێگەی ئەنجامدانی کاری قوتابخانەیی دادەنرێ کە لەسەر گشت قوتابییەك پێویستە لەسەری بڕوات.

١٢٠– شتێکی کرداریی نییە کەوا کاری قوتابخانەیی لەسەر گرنگیدانەکانی قوتابیان هەڵسەنگێنین.

١٢١– زۆر زەحمەتە بزانین کە بۆچی هەندێ قوتابی بەر لە کردنەوەی دەرگەی قوتابخانە دەیانەوێ زۆر زوو بێنە قوتابخانە.

١٢٢– دەبێ ئەو قوتابیانە(دەربکرێن)کە ناتوانن لەگەڵ ئاستەکانی قوتابخانەدا هەڵبکەن.

١٢٣– وەك باوە قوتابیان فزولین؟

١٢٤– زۆر پێویستە هەندێ جار ئەو بەڵێنانە نەبینە سەر کە بە قوتابیانمان داون.

١٢٥– لەم ڕۆژگارەدا سەربەستییەکی زۆر دەدرێتە قوتابیان.

١٢٦–دەبێ مامۆستا بتوانێ لەگەڵ گشت قوتابییەك هەڵبکات.

١٢٧ – قوتابیان تا ئەو ئاستە پێنەگەیشتوون کە بتوانن بڕیار لەبارەی خۆیانەوە بدەن.

١٢٨– دەبێ ئەو قوتابییە سەرکۆنە بکرێ کە نینۆکەکانی خۆی بە ددان دەقرتێنێ.

١٢٩– ئەگەر قوتابیان ڕێگەیان پێبدرێ، خۆیان بیردەکەنەوە.

١٣٠– هیچ بیانوویەك بۆ ئەو هەستیارییە زیاد لە ئەندازەیە نییە کە هەندێ قوتابی هەیانە.

١٣١– ناکرێ باوەڕ بە قوتابیان بکرێ.

١٣٢– دەبێ هۆی ئەو کۆتوبەندانە بۆ قوتابیان ڕوونبکرێتەوە کە بەسەریاندا دەسەپێنرێ.

١٣٣–زۆربەی قوتابیان گرنگیی بە فێربوون نادەن.

١٣٤– پڕۆگرامەکانی خوێندن و ئەو مادانەی سوودێکی زۆریان بۆ قوتابیان هەیە بەشێوەیەکی گشتی زۆر خۆش سەرنجڕاکێش نین.

١٣٥– دەبێ قوتابی لەهەمبەر ئەو شتانەی داوای لێدەکرێ هۆشیاربێت.

١٣٦- ئەو قوتابییەی کە دەمی تێکدەئاڵێ دەبێ زیاتر لە خەڵکانی دیکە دەرفەتی ئەوەی بۆ بڕەخسێ چەندین جار لەخەڵکانی دیکە زیاتر گوێی لێبگیرێت.

١٣٧- دەبێ مامۆستا چاو لەو سکالاّیانەی قوتابی بپۆشێ کە باس لە نەخۆشییە خەیاڵییەکان دەکات.

١٣٨- رەنگە مامۆستایان لەجەختکردنەوە لەسەر گرنگیی رەفتاری ئەو قوتابییەی شتی ناشرین دەنووسێ زێدەڕۆیی بکەن.

١٣٩- نابێ مامۆستایان چاوەڕوانیی ئەوەیان لە قوتابیانیان هەبێ خۆشیانبوێن.

١٤٠- قوتابیان لە زۆربەی گەورەکان پتر رەفتاری شارستانیانە دەکەن.

١٤١- قوتابییە دوژمنکارەکان پێویستیان بە ئاگایی و تێبینییەکی پتر هەیە.

١٤٢- رەنگە مامۆستایانیش وەك قوتابیان هەڵە بکەن.

١٤٣- گەنجانی ئەمڕۆ لە نەوەی رابردوو خراپترن.

١٤٤- پاراستنی سیستم ئەو گرفتە گەورەیە نییە هەروەك زۆر لە مامۆستایان پێیانوایە.

١٤٥- مافی قوتابییە کە زۆر بەڕاشکاوی لەگەڵ مامۆستاکەی ناکۆك بێت.

١٤٦- زۆربەی رەفتارە بەدەکانی قوتابیان مەبەست لێی جاڕسکردن و تەنگەتاوکردنی مامۆستایە.

١٤٧- نابێ مرۆڤ پێشبینیی ئەوە لە قوتابیان بکات چێژ لە دەوامی قوتابخانە وەربگرن.

١٤٨- دەبێ لە هەڵسەنگاندنی قوتابیدا جیاوازیی لەنێوان هەوڵ و توانای زانستیدا نەکەین.

لێکۆڵینەوەی سێیەم

گەنج و دەروونددروستی[١]

پێشەکی:

ئاین لە ژیانی دەروونیی تاکدا بە هۆکارێکی گرنگ و رەگەزێکی سەرەکیی گەشەکردنی کەسێتییەکەی و خودە ئاکارییەکەی دادەنرێ.

لەبەرئەوە بەپێویستمان زانی ئاشنای ئاراستەگرییەکانی گەنجانی زانکۆ بین لەهەمبەر بەها ئاینی و رووحیەکان لەو کاتەی کە مادە کۆنترۆڵی زۆربەی لایەنەکانی ژیانمانی کردووە و لەژێر کاریگەریی هەندێ دۆخیشدا لە جوانیی روحی و پتەوی و پایەداریی مرۆیی بەدووری خستووەتەوە.لێکۆڵەر لە ساڵی خوێندنی ١٩٧٠-١٩٧١ بەبەشداریی هۆبەی رێنمایی دەروونیی کۆلێژی پەروەردەی عێن ئەلشەمس لێکۆڵینەوەیەکی مەیدانی لەسەر کۆمەڵە گەنجێکی کۆلێژەکانی قاهیرە کردووە کە ژمارەیان ٥٦٠ کەسبووە، ئەمەش لەپێناو شرۆڤەکردنی ئاراستەگرییەکانیان لەهەمبەر زۆربەی گرفتەکانی گونجانی کۆمەڵایەتی و هەڵچوونی و خانەوادەیی و ئاینی و پیشەیی کەسی و هتد، بۆئەوەی بگاتە پلانێکی ئەرێیی بونیادنەر کە توانای ئەوەیان پێببەخشێ رووبەرووی ئەو گرفتانە ببنەوە و بتوانن کارێك بکەن کە بەهۆیەوە لەگەڵی بگونجێن و بەسەریاندا زاڵبن. بەمەیش رێگە بۆ رەزامەندی و بەختیاری و دڵنیایی خۆشدەکەین، کۆی ئەمانەیش هۆکاری سەرەکین بۆ ئەوەی هەستوسۆزەکانی نیگەرانیو شڵەژان و دوودڵی و گومان و سەرسوڕمان و کەمتەرخەمییان لێ دووربخاتەوە.

ئاخۆ ئەم پەیامە هی کێیە؟

ئەمە پەیامی کۆمەڵگەی مرۆڤایەتییە بۆ بونیادنانی کەسێتیی رۆڵە گەنجەکانی، چوونکە ئەم پەیامە دووسەرەیە، پەیامێکیان ئەکادیمی و ئەوی دیکەشیان مرۆیی ئاینیی ئاکاریی رووحیە.

---

١ نووسەری ئەم کتێبە ئەم لێکۆڵینەوەیەی ئەنجام داوە و لە کۆنگرەی زانکۆیەکان پێشکەشیکردووە کە لە ساڵی ١٣٩٥ کۆچی لە زانکۆی ریازدا بەستراوە.

پلانی لێکۆڵینەوەکە:

لێکۆڵەر لەم لێکۆڵینەوەیەدا راپرسییەکی بۆ قوتابیان ئامادەکردووە، کە لەبنەڕەتدا پشتی بە تاقیکردنەوەکەی مۆنی Mony check List بەستووە دوای ئەوەی سەر لەنوێ ئامادەی کردووەتەوە و لەگەڵ ژینگەی میسردا گونجاندوویەتی. ئەم راپرسییە)٢٦٤ پرسیار لەخۆدەگرێ کە دابەشکراوەتە سەر یانزە بوار، بوارەکانیش ئەمانەن:

١- گرفتەکانی تەندروستی و جەستەیی
٢- گرفتەکانی ئابووری.
٣- گرفتەکانی کاتی دەستبەتاڵیی
٤- گرفتەکانی سێکسیی.
٥- گرفتەکانی گونجانی کۆمەلایەتی.
٦- گرفتەکانی هەڵچوونی.
٧- ئاین.
٨- گرفتەکانی تایبەت بە خانەوادە.
٩- ئاراستەکردن و رێنماییکردنی پەروەردەیی پیشەیی
١٠- کاری قوتابخانەیی.
١١- پرۆگرامەکانی خوێندن و خوێندن.

لەم لێکۆڵینەوەیەدا تەنها بە پوختکردنەوەی ئاراستەی ئاینیانەی قوتابیان دەستهەڵدەگرین، چوونکە کۆمەڵێك پرسیاریان ئاراستەکراوە کە تایبەتن بە خواپەرستی و تێگەیشتن لە قورئان و بوونی خودا و بەهەشت و دۆزخ و باوەڕبوون بە رۆژی پەسلان و ئەو پەرجووانەی کە پێغەمبەران ئەنجامیان داوە، هەروەها زیندووبوونەوەی دوای مردن و هتد.

دەرەنجامەکانی لێکۆڵینەوەکە:

لەکاتی شیکردنەوەی وەڵامەکاندا ئەوە بەدیارکەوت کە پێنج یەکی وەڵامەکانی کۆمەڵە کەسەکە بەم شێوەیە بووە:

١- بەپێی پێویست ناچمە مزگەوت.
٢- دەمەوێ هەست بکەم کە لەخودا نزیکم.

٣- دەمەوێ لە قورئان تێبگەم.

٤- چارەنووسی دوای مردنم سەرم دەسوڕمێنێ.

٥- دەترسم خودا لە ڕۆژی پەسلاندا سزام بدات.

شیکردنەوەی دەرەنجامەکان:

ئەم دەرەنجامانە ئاماژە بەوە دەکەن کە قوتابی لە قۆناغی نەوجەوانیی درەنگدا هەست بە نائارامی و نادڵنیایی و ترس دەکات، چوونکە دەڵێت:

(چارەنووسی دوای مردنم سەرم دەسوڕمێنێ).

(دەترسم خودا سزام بدات).

هەروەها نەوجەوان هەست بە پەشیمانیش دەکات، ئەمەیش لە وتەی (بەپێی پێویست ناچمە مزگەوتدا) بەدیاردەکەوێ.

هەروەها نەوجەوان حەزێکی بێچەندوچوونی لەوە هەیە هەست بە باوەڕ بکات، ئەم حەزەشی لە وتەی: (دەمەوێ لە قورئان تێبگەم) بەدیاردەکەوێ.

نەوجەوان لە ئایندا بەدوای دەرگە و ڕێگەیەکی دەربازبووندا دەگەڕێت تا ئەو دڵارامی و ئاسایشە وەدەستبهێنێتەوە کە بەهۆی قەیرانەکانی دەروونی و شڵەژانەکانی هەڵچوونیی لە دەستیداوە. نەوجەوان پێیوایە کە ئاین ڕێگەیەکە و دەیباتەوە سەر دەربازبوون و زاڵبوون بەسەر ئەو گرفتانەی ڕۆژانە کە لە ماوەیەکی گەشەکردندا ڕووبەڕوویان دەبێتەوە و ناتوانێ چارەسەرێکی گونجاویان بۆ بدۆزێتەوە.

لێکدانەوەی دەرەنجامەکان:

لە لێکۆڵینەوەمان بۆ ڕەفتاری ئاکارییانەی نەوجەوان لەوە تێدەگەین، کە نەوجەوان لە ساڵەکانی یەکەمی ئەم قۆناغەدا دەتوانێ بیر لەچەند مەسەلەیەکی گشتیی بکاتەوە کە یارمەتیدەری دەبێت بۆ ئەوەی بتوانێ نموونە باڵاکانی خۆی پێکبهێنێ. ئەم جۆرە نەوجەوانە تەنها پارچەی کۆکراوەی ئەزموونەکانی خۆیەتی کە لە سەردەمی منداڵییەوە دەستیپێکردووە، دواتر لە قۆناغی نەوجەوانیدا بەشێوەی ئۆرگانێکی گشتیی ئاکاریی (نموونەی باڵا) گەشەیکردووە.

نەوجەوان ماوەیەك ئەم میسالیەتە ئاكارییە دەپارێزێ، بەلاّم هەرچەندە زیاتر لە كۆمەڵگەكەی خۆی تێبگات و مامەڵەی لەگەڵدا بكات، ئەوەی بۆ روونەبێتەوە كە ئەم میسالیەتە لە ژیانی واقیعیانەی كۆمەڵگە زۆر دوورە. نەوجەوان ناگاتە ئەو دەرەنجامە ئازاربەخشە تەنها لەكۆتایی قۆناغی نەوجەوانی نەبێت، چوونكە تیایدا ئەقڵی پێدەگات. لێرەدا وەها دێتەپێش چاوی نەوجەوان كە ئەو نموونە بالاّیانەی بۆ خۆی وێنەی كێشابوو، زۆر زەحمەتە جێبەجێیان بكات و بیانهێنێتە دی، بەتایبەتیش كاتێ ئەو بازنەیە فراواندەبێت كە كارلێكی لەگەڵ دەكات و لە چوارچێوەی تەنگی خانەوادە دێتە دەرەوە و دەچێتە بوارێكی فراوانتری كۆمەڵایەتی. لەو كاتیشدا نەوجەوان گومان لەهەمبەر ئەو بەها كۆمەڵایەتیانەدا پەیدادەكات كە لەخۆیدا هەڵیگرتبوون، بۆیە وەها دێتە پێشچاوی كە ژیان پڕە لە دژبوونی شێواو و سەر لەبەری قەڵپ و ساختەیە.

دەرەنجامی لۆژیكیانەی ئەم جۆرە هەستە نوێیەش بێهوابوونێكی بێسنوورە لەهەمبەر خۆزگە و ئاواتەكانی.

ئەم بێهیوایی و سەرسوڕمانەیش بە دوو جۆر كۆتاییان دێت: یان گرفتاری كێشمەكێش و نیگەرانی و جاڕسبوون و حەزی هەڵاّتن لەژیان و ترس و نادڵنیایی دەكات، یانیش گشت ئەو هەستوسۆزانە هانیدەدەن بەدوای رێگە چارە و دەربازبووندا بگەڕێت بۆ ئەوەی دڵنیایی و دلاّرامیی بۆ بگەڕێتەوە.

باوەڕ هۆكاری وەدەستهێنانی دەروونێكی ئارامی قۆناغی گەنجیەتییە:

بەهۆی ئاین و باوەڕەوە دەتوانین ئاستی توندیی ئەو هەستوسۆزە ئازاربەخشانە دابەزێنینە خوارەوە، بۆئەوەی دلاّرامی و دڵنیایی بۆ دەروون بگەڕێتەوە. ئاین لە قورئاندا واتا باوەڕ و ئاكار و كاری چاك، ئەمەیش گرنگترینی ئەو سیفەتانەن كە یارمەتیدەری ماڵێكردن و جڵەوكردنی دەروونن. هەروەها رۆڵێكی گرنگی لە كردەی ئەو گونجانە دەروونی و كۆمەڵایەتییەدا هەیە كە بەمەرجێكی سەرەكیی دەروونذروستیی دادەنرێت.. لە راستیدا زانستی دەروون سوودێكی زۆری لەو باسانە وەرگرتووە كە لە بارەی (دەروونی دڵنیا) و وەسفكردن و روونكردنەوەی ئەو شتەدا هاتووە كە بە خودی هەستیی ناودێركراوە و بریتییە

لەو لایەنە دەروونییەی کە رووبەرووی جیهانی دەرکیی دەبێتەوە و پێی کاریگەر دەبێت و زۆر بەو وێنە واقیعیە دەچێت کە ژینگە پەسندیکردووە و بڕیاری لەسەر داوە. بۆیە دەتوانین لە رەفتار و بڕیارەکانیدا بە لۆژیکی و سەلاری دابنێین.

ئەم دەروونە بەرێکوپێکی و گونجانەوە کاردەکات، دووریشە لەو پاڵنەرە ورووژاوە شڵەژاوانەی کە ماوەماوە دەیانەوێ گوزارشت لەخۆیان بکەن، بۆیە ئەم خودە سیفەتی هێمنیو دڵنیایی وەدەستهێناوە.

ئەم (دەروونە دڵنیایە) بەزۆری دەکەوێتە بەر کاریگەریی(دەروونی سەرزەنشتکارەوە)، دەروونی سەرزەنشتکاریش چەمکێکی دیکەی دەروونە و لە قورئاندا باسیکراوە:

(لا أقسم بيوم القيامة، ولا اقسم بالنفس اللوامة) مەبەست دەروونی لووتبەرزی سەرزەنشتکارە.

لە زۆربەی کاتەکاندا ئەم (دەروونە ئارامە) هەوڵدەدات (دەروونی سەرزەنشتکار) جڵەو بکات و واز لە مەبەستەکانی خۆی بهێنێ. دەروونی دڵنیاش ناتوانێ ئەم رۆڵە بگێڕێ، تەنها لەو کاتەدا نەبێ کە بۆ بەرزەفتکردنی حەزەکانی (دەروونی فەرماندەر بەخراپە) هێزێکی پێویستی هەبێت) ئەم هێزەش لە باوەڕ وەدەستدەهێنێ.

لێرەوە گرنگیی باوەڕ و پەروەردەی ئاینی لە بەهێزکردنی (دەروونی دڵنیا) و پاڵپشتیکردنی بۆ رووبەڕووبوونەوەی ژیان و ئاراستەگرییە گۆڕاوەکانی مرۆڤ و بەتایبەتیش لە قۆناغە جۆراوجۆرە فرە لایەنەکاندا بەدیاردەکەوێ.

رۆڵی زانکۆ لە ئاراستەکردنی گەنجان بەرەو باوەڕ:

نابێ پەیامی زانکۆ تەنها لە چوارچێوەی مەسەلەکانی ئەکادیمیدا چڕبکرێتەوە، چوونکە هەردەبێ زانکۆ لەتەك ئەم پەیامەشدا گرنگیی بە لایەنە ئاینی و ئاکاری و رووحی و کۆمەلایەتییەکانیش بدات. ئەم باوەڕە زۆر مامۆستای هانداوە داوای (دوو جەمسەربوونی پەیامی هاوچەرخی زانکۆیی) بکەن. پەیامی هاوچەرخی زانکۆیی بەپێی ئەم راوبۆچوونە،

بریتییە لە: زانست و ئاین، چوونکە ئەم دووە زاراوەی یەك کردەن کە ئامانجیان بەختیارکردنو وەدەستهێنانی دەروونذروستیی تاکە لە چوارچێوەی زانست و زانیاری و باوەڕی دروست.

پەروەردەی ئاینی و باوەڕ:

ئەو پەروەردە ئاینییەی وەك هۆکارێکی خۆپارێزی دەروونذروستیی قوتابیانی زانکۆ بانگەشەی بۆ دەکەین، بە پایەی سەرەکیی باوەڕ دادەنرێ، ئەم پایەیە بەردەوام کار بۆ ئەوە دەکات سیستمێکی پایەدار و نەگۆڕی بەها و پێوەرکانی ئاکاریی وەدیبهێنێ. جا بەپێی پشتبەستنی تاك بەم سیستمە، دەتوانێ گونجانێکی دەروونی و هزریی دروست وەدیبێنێت.

ئەو تاکەی پابەندی سیستمێکی بەهاکان دەبێت، لەهەمان کاتیشدا پابەندی (چوارچێوەیەکی مەرجعیی) دەبێت کە رەفتارەکانی دیاریی دەکات و تاك وەك پاڵپشتێکی بەهێزی لەقەڵەم دەدات و ئەگەر تەنگوچەڵەمە هاتە رێگەیەوە بەردەوام پەنای بۆ دەبات. هەستکردنی تاك بە بوونی ئەم هۆکارانەیە کە وای لێدەکات هەست بە بەختیاری و دڵنیایی و ئاسایش و حەسانەوەی دەروون و ئاشتی و ئارامیی ئەقڵیی بکات.

چۆن دەتوانین ئەم پەیامە جێبەجێ بکەین: هەندێ پێشنیار:

لەم بەشەی ئەم لێکۆڵینەوەیەدا باس لەهەندێ بوار دەکەین کە بەهۆیانەوە دەتوانین ئاستێکی باشی دڵنیایی رووحی و دەروونی و ئەقڵی و کۆمەڵایەتی وەدەستبێنین کە لەسەر باوەڕبوون بە خودا و خود و خەڵکانی دیکە داڕێژرابێت، گرنگترین بوارەکانیش ئەمانەن:

- گەنج و ئاکار.
- گەنج و بونیادنانی فەلسەفەی ژیان.
- گەنج و کار.
- گەنج و کاتی دەستبەتاڵیی.

(أ) گەنج و پەروەردەکردنی ئاکاریی:

کاتێ گەنج ڕەفتارێکی دیاریکراوی پەسندکراو دەکات کە لە یاسای ئاکاری وەرگیرابێت هەست بە ئاسایشی دەروونیی دەکات.

لەبەرئەوە، دەبێ پرۆگرامی کۆلێژەکانی جۆراوجۆر لەسەر چەند ڕێوشوێنێکی بڕیار لەسەردراوی بەزۆر دابڕێژرێت کە کۆمەڵێك بەها و ڕێبازی ئاکاری و رووحیی وەك دیاریکەری ڕەفتار و ئاراستەکاری بیرکردنەوە لە دەروونی گەنجانی کۆلێژدا بچەسپێنێ.

تەنها وەك نموونە هەندێ شت باسدەکەم:

١- لێکۆڵینەوەکانی تایبەت بە قورئان(ڕاڤەکردنی دەقەکانی قورئان).
٢ – هزری ئیسلامیی.
٣- قارەمانیەتەکانی ئیسلامیی.
٤- پەروەردەی ئاکاریی.
٥- ڕۆشنبیریی ئیسلامیی.

(ب) گەنج و بونیادنانی فەلسەفەی ژیان:

لەو مەسەلانەی کە پەیوەندییەکی پتەویان بە پێکهێنانی کەسێتیی گەنجانی زانکۆیی هەیەو لەسەر باوەڕ و هێزی ئیرادە و ئاکار بونیادنراوە ئەوەیە زانکۆ زەمینەی پێکهێنانی فەلسەفەیەکی ئەرێیی بۆ ژیان خۆشبکات کە لەسەر بنەمایەکی پتەوی خوونەریتە کۆمەڵایەتییە ئەرێییەکان و بەها و ڕێبازە باوەکانی کۆمەڵگە دابڕێژێ.

هەرچۆنێك بێت، کاتێ گەنج لەوەدا سەرکەوتن وەدەستدێنێ کە فەلسەفەیەکی روونی بۆ ژیانی هەبێ، ئەوا دەبێتە پێوەری پێگەیشتنی ئاینی و کۆمەڵایەتی و دەروونیی. ڕەنگە کرۆکی ئەم پێگەیشتنەش توانای بەدیارخستن و تێگەیشتن بێت لە پێداویستییەکانی خەڵك و درککردن بە گرنگیی وەدیهێنانیان. چوونکە ئەو کەسەی لە رووی کۆمەڵایەتییەوە

پێگەیشتووە درك بەوە دەكات كە بەختیارییەكەی پەیوەندییەكی پتەوی بە بەختیاریی خەڵكانی دیكەوە هەیە. هەروەها ئەو كەسەی لە رووی دەروونییەوە پێگەیشتووە تەنها بیر لە خۆی و تێركردنی خۆی ناكاتەوە و بەگشت هێز و توانای خۆی هەوڵی تێركردنی منیەتی خۆی نادات، بەڵكو لەگشت كارو رەفتارەكانیدا رەچاوی ئەو كۆمەڵەیە دەكات كە خۆی تیایدا ئەندامە.

چەند پێشنیارێك بۆ گەشەپێدانی ئەم لایەنە:

دەتوانیت بەم هۆكارانە شتێكی باش و بەرچاو وەدیبهێنیت:

١- رابەر و پێشەوای چاك و گونجاو لە دەستەی مامۆستایان.

٢- داخیلكردنی سیستمی سەرمەشق و سەركردەیی لە كۆلێژەكان بۆئەوەی قوتابی بتوانێ كارلێك لەگەڵ مامۆستایانی بكات.

٣- داوەتكرنی گەورەپیاوانی ئاینی و بیرمەندان و ئەدیبان بۆ كۆلێژەكان بەشێوەیەكی خولەكی بۆئەوەی قوتابی بتوانێ بە كەسێتیی سەرنجڕاكێشی ئەو كەسانە كاریگەر بێت.

(ج) گەنج و كار:

زۆربەی زانایانی دەروونناس باس لە گرنگیی كاردەكەن لە كامڵكردنی كەسێتیدا، چوونكە كار هۆكارێكی گوزارشتكردنە لەخود و تاك بەهۆیەوە هەوڵدەدات ئامانجەكانی وەدیبێنێت و حەزەكانی پێ تێربكات. ئەم هۆكارانە وا لە گەنج دەكەن زیاتر باوەڕی بە خۆی هەبێت و توندوتۆڵتر و خۆڕاگرتربێت. هەر لەبەر ئەم هۆیەیە كە زۆربەی كۆلێژەكان چەندان راوێژكار و رێنماكاری پیشەیی و پسپۆڕانی كۆمەڵایەتیان بۆ قوتابیان فەراهەمكردووە. هەروەها چەندان نووسینگەی كاریان دامەزراندووە بۆئەوەی قوتابیان لەكاتی دەستبەتاڵیی خۆیاندا كاری تیادا بكەن. ئەم كارانە قوتابی لەسەر هەوڵ و كۆشش و مكوڕبوون رادەهێنن و هەستی بەرپرسیاریەتییان لەلا دروستدەكەن و یارمەتییان دەدەن لە جیهانی دەوروبەریاندا درك بە

هەڵوێستەکانیان بکەن.کار لە راهێنانی ئاکاریدا بەهایەکی بەرزی هەیە و ئەو دەرفەتە بۆ تاك دەرەخسێنێ وەك یەکەیەکی بچکۆڵەی کۆمەڵگەکەی هەست بەخۆی بکات، کۆمەڵگەیەك لە خانەوادە و کۆلێژەکەی گەورەترە. ئەم هەستە بۆ گەنجان زۆرگرنگە، چوونکە لەتەمەنی گەنجیەتیدا لەنێو کۆمەڵگەدا گومان لە پایەی خۆی دەکات و بەردەوام پێویستی بەو دڵنیاییە هەیە کە خانەوادەکەی بۆی دەستبەر دەکەن. لەگەڵ ئەمەیشدا دەیەوێ لێی رابکات، هەروەها زۆر پێویستی بەوە هەیە هەست بەوە بکات کە شوێن و پایەیەکی تایبەتی لە جیهاندا هەیە، لەگەڵ ئەمەیشدا دەیەوێ هەست بە سەربەستییەك بکات بۆئەوەی بەگشت جیهاندا گەشت و سەیران بکات.

گەنج و کاتی دەستبەتاڵیی:قوتابیان لەم قۆناغەی گەشەکردندا، وەك تاکێك هەست بە خۆیان دەکەن، لە راستیدا ئەو کاتەی تیایدا دەتوانین لەگەڵ خۆماندا زیاتر سەربەست بین، کاتی دەستبەتاڵیمانە. چوونکە لە کاتی دەستبەتاڵییەکی راستەقینەدا دەتوانین بەشێوەیەکی زۆر سەربەستانە ئەو شتانە هەڵبژێرین کە دەمانەوێ ئەنجامیان بدەین. قوتابییانی زانکۆییش پێویستیان بەوە هەیە دەرفەتی پیادەکردنی ئەو چالاکیانەیان هەبێ کە خۆیان هەڵیانبژاردووە، چوونکە ئامانجە سەرەکییەکانی قوتابیی زانکۆ ئەوەیە (خۆی) بیربکاتەوە و رابمێنێ و تاوتوێی گرفتەکانی بکات و کەللەبەرێك بۆ هەستوسۆزەکانی بدۆزێتەوە.جا ئەگەر پشووەکانی زانکۆیی ئەو کاتەیان بۆ فەراهەم بکات کە تیایدا بتوانن خاوبوونەوە وەدەستبێنن، ئەوا لەهەمان کاتدا چەندان هۆی کۆمەڵایەتیش هەن کە داوای پترکردنی هەوڵەکان دەکەن بۆ ئەوەی هانی گەنجان بدەن بەرێکوپێکی لە خێوەتگەی پشووەکاندا ئامادەبن، کە لەوێدا رووبەرووی کاتەکانی دەستبەتاڵیی خۆیان دەبنەوە و رێکیدەخەن، هەر لەوێشدا داوای ئەوەیان لێدەکات جەخت لەسەر چالاکیی ئاینی و رۆشنبیری و کۆمەڵایەتی بکەنەوە و بوارێکی چاکیش بۆ بەدیارخستنی توانا و بەهرەکان و گەشەپێدانیان دەرەخسێنێ.

پوختەی باسەکە

لە لێکۆڵینەوەیەکی رووپێویدا کە لەسەر کۆمەڵێك قوتابیی زانکۆی قاهیرەدا ئەنجام درا، ئەوە بەدیارکەوت کە ئەوان زۆر پێویستیان بە بەرچاورووونی و رۆشنبینی و تێگەیشتنێکی زۆر هەیە. چوونکە لەکاتی شیکردنەوەی وەڵامەکانیاندا ئەوە روونبوویەوە کە قوتابیان بەدەست چەندان هەستوسۆزەوە دەناڵێنن، وەك: ترس و گومان و حەزی گەیشتن بە راستی بەتایبەت لەو مەسەلانەی پەیوەندییان بە بەهەشت و دۆزەخ و ژیانی دوای مردنەوە هەیە... ئەمەیش ناچاریکردین گفتوگۆ لەسەر کۆمەڵێك پێشنیار و ئەو ئامرازانە بکەین کە دەبنە هۆی گێڕانەوەی دڵنیایی و هەستکردن بە ئاسایش، لەو پێشنیارانەی وەك وەدیهێنەری ئەو ئامانجانەش پێشکەشی زانکۆکانمانکرد، چەند بەرنامەیەکی ئاراستەکاربوون کە هەرهەموویان لەپێناو بونیادنانەوەی کەسێتیی قوتابی لەچوارچێوەی باوەڕ و دەروونددروستیدا کار دەکەن، بەرنامەکانیش ئەمانە دەگرێتەوە:

- چەند رێوشوێنێکی ئاینی بخرێتە نێو داواکارییە بەزۆرەکانی زانکۆ. بۆنموونە لیستی ئەو مادانەمان تیادا باسکردبوو کە دەبنە هۆی بونیادنانی ئاکاری و ویستێکی بەهێز.

- گرنگیی پێکهێنانی فەلسەفەی ژیان بۆ گەنجان، کە سەرچاوە لە بەها کۆمەڵایەتی و رێبازە ئاکارییەکانیان بگرێت. لە پێکهێنانی ئەم فەلسەفەیەشدا کۆمەڵێك پیاوانی ئاینی و بیرمەند و زانا و دانا بەشداربن، بەمەرجێك لە خشتەی وانەکاندا چەند کاتژمێرێکیان بۆ تەرخانبکرێ.

- گرنگیی کار لە دروستکردنی کەسێتیی قوتابیدا، چوونکە کاری نێو کاتەکانی دەستبەتاڵی و دەرەوەی زانکۆ لە رووی کۆمەڵایەتی و ئاکاری و مرۆییەوە دەبێتە هۆی یارمەتیدانی قوتابیان بۆ گەشەکردن، لێرەدا زەرورەتی دامەزراندنی نووسینگەکانی کارکردنی قوتابیان لە گشت زانکۆیەکدا خۆی بەدیاردەخات کە یارمەتیدەرێکی زۆر باشە بۆئەوەی قوتابی بەرەو کاری دەرەکی ئاراستە بکرێ.

- لە کۆتایشدا گرنگیی بەسەربردنی کاتی دەستبەتاڵیمان روونکردەوە، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی زانکۆیەکان هانی قوتابیان بدەن بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی لە چالاکی نێو خێوەتگەکاندا بەشێوەیەکی رێکوپێك ئامادەبن.

ئیمەیلی وەرگێڕ: salah_sana١٩٧٤@yahoo.com

ناوەرۆك